Адволодкина Ирина Михайловна,
Директор МБОУ "Средняя школа 41",
Удостоверяющий центр: УФК по Камчатскому краю, серийный номер сертификата
7bb821cf42ef5a720386fa7f57e26be5e9f6a294
2022-10-06 11:51:39

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа № 41»
Петропавловск - Камчатского городского округа.

«Согласовано»	«Утверждено»
Заместитель директора по УВР МБОУ «Средняя школа № 41» _____ /Зуева Е.Б./ «____»_____2022 г.	Директор МБОУ «Средняя школа № 41» _____ /Адволодкина И.М./ «____»_____2022 г.

Рабочая программа
по физической культуре
10-11 класс

Составитель: учитель физической культуры –
Коцай Т.В.

г. Петропавловск-Камчатский

Пояснительная записка

Данная рабочая программа разработана на основе следующих нормативно-методических материалов:

1. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (требования к планируемым результатам);
2. Основная образовательная программа МБОУ «Средняя школа № 41»;
3. Локальный акт МБОУ «Средняя школа № 41» «Положение о рабочей программе»;
4. Примерная программа по физической культуре, с учётом комплексной программы физического воспитания учащихся А. П. Матвеев.

Программа ориентирована на использование учебника Физическая культура. 10-11 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений/ А. П. Матвеев. – М., 2019 г.

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития и самореализации.

Цель учебного предмета «Физическая культура» в основной школе – формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Задачи обучения:

- Укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- Формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приёмами базовых видов спорта;

- Освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- Обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- Воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

На уроках физической культуры в 10-11 классе решаются основные задачи, стоящие перед школьной системой физического воспитания. Вместе с тем особенностью урочных занятий в этих классах является углубленное обучение базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спорта (лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, лыжная подготовка). Углубляются знания о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма (дыхание, кровообращение, ЦНС, обмен веществ), на развитие волевых и нравственных качеств. На уроках физической культуры учащиеся 5 классов получают представления о физической культуре личности, её взаимосвязи с основами здорового образа жизни, овладевают знаниями о методике самостоятельной тренировки. Во время изучения конкретных разделов программы пополняются представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, правилах техники безопасности и оказания первой помощи при травмах.

Одна из главнейших задач уроков – обеспечение дальнейшего всестороннего развития координационных (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий, быстрота и точность двигательных реакций, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования силовых, временных и пространственных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы, гибкости) способностей, а также сочетание этих способностей.

Большое значение в этом возрасте придаётся решению воспитательных задач: выработке привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта в свободное время, воспитанию ценностных ориентаций на здоровый образ жизни.

Ориентируясь на решение задач образования школьников, учебный предмет «Физическая культура» в своём предметном содержании направлен на:

- Реализацию ***принципа вариативности***, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион и т.д.), региональными климатическими условиями и видов учебного учреждения (городские, малокомплектные и т.д.);
- Реализацию ***принципа достаточности и сообразности***, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- Соблюдение дидактических правил ***от известного к неизвестному*** и ***от простого к сложному***, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- Расширение ***межпредметных связей***, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на решение задачи формирования целостного мировоззрения учащихся, установление взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- ***Усиление оздоровительного эффекта***, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, при составлении эффективного режима дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Вклад предмета «Физическая культура» в решение основных педагогических задач в системе основного общего образования заключается в направленном воспитании творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной, а в дальнейшем и в профессиональной деятельности. В результате обучения у учащихся основной школы укрепляется не только здоровье, но и формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности, которые помогают в реализации поставленных задач.

Общая характеристика предмета

Для учащихся 10-11 классов основными формами организации образовательного процесса по предмету служат:

- Уроки физической культуры;

- Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках;
- Самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия).

Для проведения современного урока по физической культуре необходимо, владеть принципами дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся в зависимости от состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств. В основной школе уроки физической культуры делятся на:

- ***Уроки с образовательно-познавательной направленностью*** (знакомство учащихся со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучение навыкам и умениям по организации и проведению этих занятий);
- ***Уроки с образовательно-обучающей направленностью*** (обучение практическому материалу из всех тематических разделов, освоение новых знаний, которые касаются предмета обучения);
- ***Уроки с образовательно-тренировочной направленностью*** (для развития физических качеств и решения поставленных задач, определение динамики физической нагрузки, обучение способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над её величиной).

Структура и содержание учебного предмета задаются в программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование». Каждый из этих разделов имеет собственные ценностные ориентиры, определяющиеся основами содержания предмета «Физическая культура».

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает сведения о возрождении Олимпийских игр, зарождение олимпийского движения в России, первых олимпийских чемпионов, об основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, в данном разделе раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, приводятся правила контроля и требования техники безопасности.

Раздел «Способы двигательной деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Это раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает информацию об организации и проведении самостоятельных занятий по видам спорта с учётом индивидуальных способностей, физического развития и уровня подготовленности, о соблюдении требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выбора инвентаря, одежды для занятий по видам спорта. Раздел содержит представления о структуре двигательной деятельности, отражающиеся в соответствующих способах её организации, исполнения и контроля.

Раздел «Физическое совершенствование» - наиболее значительный по объёму учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Предлагаемые упражнения распределяются по разделам базовых видов спорта и дополнительно группируются внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств. Этот раздел включает темы: «Физкультурно-оздоровительная деятельность» и «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью».

Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья обучающихся и предусматривает изучение оздоровительных форм занятий в режиме учебного дня и учебной недели. В неё входят индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры: комплексы упражнений, помогающие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются в первую очередь обучающимся, имеющим отклонения в состоянии здоровья.

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» включает в себя средства общей физической, технической, тактической, интегральной подготовки обучающихся по видам спорта.

Содержание программного материала уроков состоит в свою очередь из двух основных частей: базовой и вариативной. Освоение базовых основ физической культуры необходимо для каждого ученика. Базовый компонент составляет основу Государственного стандарта общеобразовательной подготовки в области физической культуры. Вариативная часть физической культуры строится с учётом индивидуальных способностей учащихся, местных особенностей работы школы, специализации учителя-предметника. Сохраняя определённую традиционность в изложении практического материала школьных программ, данная программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представлены в соответствующих тематических разделах:

- «Лёгкая атлетика»;
- «Гимнастика с основами акробатики»;
- «Спортивные игры»;
- «Лыжная подготовка»;
- «Общеразвивающие упражнения».

При этом каждый тематический раздел программы может включать дополнительно и подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта. При проведении уроков используются дифференцированный и индивидуальный подход к учащимся с учётом состояния их здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности.

Стандарт устанавливает **требования к результатам освоения** обучающимися основной образовательной программы основного общего образования:

- **Личностные результаты** включают воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину; формирование ответственного отношения к учению, готовность и способность учащихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировке в мире профессий и профессиональных предпочтений с учётом устойчивых познавательных интересов; развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам; формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, людьми различного возраста в любой деятельности; формирование ценности здорового образа жизни;
- **Метапредметные результаты** включают освоенные учащимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные), способность их использования в учебной, познавательной и социальной практике, самостоятельность планирования и осуществления учебной деятельности и организации учебного сотрудничества с педагогами и сверстниками, построение индивидуальной образовательной траектории;

- **Предметные результаты** включают освоенные умения учащимися в ходе изучения учебного предмета физическая культура в 5 классе, специфические для данной предметной области, виды деятельности по получению нового знания в рамках учебного предмета, его преобразованию и применению в учебных, учебно-проектных и социально-проектных ситуациях, формирование научного типа мышления, научных представлений о ключевых теориях, типах и видах отношений, владение научной терминологией, ключевыми понятиями, методами и приёмами.

Место предмета в учебном плане

Предмет «Физическая культура» в соответствии с требованиями ФГОС входит в предметную область «Физическая культура» и является основой физического воспитания обучающихся.

Учебная программа по предмету «Физическая культура» обеспечивает достижение планируемых результатов основной образовательной программы по предметной области «Физическая культура» и является основой для составления рабочей программы.

При разработке учебной программы учитывались в целом потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития, самореализации.

В соответствии с Федеральным планом курс «Физическая культура» изучается в 10-11 классе в объёме 3 часа в неделю, общий объём учебного времени составляет 102 часа, в соответствии с Учебным планом основного общего образования ФГОС ООО МБОУ «Средняя школа № 41».

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в 6 классе представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Личностные результаты:

- Овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;

- Овладение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- Способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- Овладение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спортивные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.
- Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.
- Культура движений, умение передвигаться красиво, легко и непринуждённо.
- Умение достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- Умение оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнёрами во время учебной и игровой деятельности.
- Овладение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- Овладение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- Умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты:

- Умение характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- Умение находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- Осознание необходимости обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

- Умение организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;
- Умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- Способность видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- Способность оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- Овладение способностью управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- Умение планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- Умение излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- Способность представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- Умение измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- Способность оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- Умение организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

- Умение характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- Развитие навыков взаимодействия со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- Умение в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- Умение подавать строевые команды, вести счёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- Умение находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- Умение выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высокотехническом уровне, характеризовать признаки технического исполнения;
- Умение выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- Умение применить жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Содержание предмета «Физическая культура»

Раздел «Знания о физической культуре»

Возрождение Олимпийских игр. Зарождение олимпийского движения в России. Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Здоровье и здоровый образ жизни первая помощь при травмах. Физическая культура человека.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Планирование занятий физической культурой.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Раздел «Физическое совершенствование»

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной и корригирующей физической культуры. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики:

- Организующие команды и приёмы;
- Акробатические упражнения и комбинации;
- Ритмическая гимнастика (девочки);
- Опорные прыжки (опорный прыжок согнув ноги и ноги врозь);
- Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки) или перевёрнутой скамейке;
- Упражнения на гимнастической перекладине (мальчики);
- Упражнения на гимнастических брусьях;
- Висы и упоры;
- Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости;
- Лазанье по канату и гимнастической стенке.

Лёгкая атлетика:

- Беговые и прыжковые упражнения;
- Бег на длинные и короткие дистанции, эстафетный бег;
- Прыжки в длину с места, с разбега, в высоту с разбега;
- Метание малого мяча в вертикальную мишень, на дальность с трёх шагов разбега;
- Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжные гонки:

- Техника передвижений на лыжах;
- Подъёмы, спуски, повороты, торможения;
- Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Спортивные игры:

- **Баскетбол.** Основные приёмы. Правила техники безопасности. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.
- **Волейбол.** Основные приёмы. Правила техники безопасности. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общефизическая подготовка.

Формы контроля:

- Тематический (тесты по определенной теме, сдача контрольных нормативов): тесты по определению уровня овладения техникой вида спорта, тесты по определению уровня физической подготовки;
- Фронтальный (устный опрос, письменное тестирование);
- Портфолио (сфера спортивных достижений);

Используются современные образовательные технологии:

- Здоровьесберегающие технологии – привитие гигиенических навыков, навыков правильного дыхания, игр на свежем воздухе в целях закаливания, использование физических упражнений, имеющих лечебно-воспитательный эффект, корригирующих и коррекционных упражнений;
- Личностно-ориентированное и дифференцированное обучение – применение тестов и заданий с учётом уровня физической подготовленности и группы здоровья;
- Информационно-коммуникационные технологии – показ презентаций для улучшения мотивации к занятиям физическими упражнениями и в приобретении знаний основ физической культуры.

Примерное распределение учебных часов
по разделам программы

Количество часов, отводимых на изучение каждой темы, приведено в таблице.

Раздел программы	Количество часов
Знания о физической культуре.	В процессе проведения уроков.
Способы физкультурной деятельности.	В процессе проведения уроков.
Физическое совершенствование: 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность; 2. Спортивно-оздоровительная деятельность: • Гимнастика с основами акробатики; • Лёгкая атлетика; • Лыжная подготовка; • Спортивные игры (волейбол, баскетбол); • Общеразвивающие упражнения.	 В процессе проведения урока. 18 22 20 42 В процессе проведения урока.
Общее количество часов:	102

Примечание: В связи с отсутствием спортивного инвентаря и оборудования, раздел спортивные игры «Футбол» исключён из рабочей программы. Исходя из этой причины, время, отведённое на раздел спортивные игры «Футбол» распределено между разделами «Лыжная подготовка» и «Лёгкая атлетика» и указано в таблице распределения программного материала в учебных часах.

*При неблагоприятных погодных условиях лыжные гонки заменяются спортивными играми.

Планируемые результаты изучения предмета «Физическая культура

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- Рассматривать физическую культуру как явление культуры;
- Определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

- Разрабатывать под руководством взрослых содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- Руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

Выпускник получит возможность научиться:

- Узнавать великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту;
- Определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- Использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- Составлять под руководством взрослых комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- Классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- Самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- Тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- Взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- Вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- Проводить занятия физической культурой с использованием бега, лыжных прогулок, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- Проводить восстановительные мероприятия с использованием сеансов аутотренинга и оздоровительного самомассажа.

Физическое совершенствование

Выпускник научится выполнять:

- Комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- Общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- Акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- Гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- Легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- Передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- Спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- Тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- Выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- Преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- Выполнять основные технические действия и приёмы игры в волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- Выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Контрольные упражнения

Оценки / Упражнения	Девочки			Мальчики		
	Отлично	**Хорошо**	**Удовлетворительно**	**Отлично**	**Хорошо**	**Удовлетворительно**
Бег 60 м, с	9,8 и меньше	9,9 – 11,0	11,1 и выше	9,4 и меньше	9,5 – 10,6	10,7 и больше
Бег 300 м, мин, с	1,01 и меньше	1,02 - 1,15	1,16 и больше	0,56 и меньше	0,57 - 1,11	1,12 и больше
Бег 1000 м, мин, с	5,00 и меньше	5,01 - 7,00	7,01 и больше	4,20 и меньше	4,21 - 6,15	6,16 и больше
Бег 1500 м, мин, с	7,30 и меньше	7,31 – 8,29	8,30 и больше	7,00 и меньше	7,01 – 7,50	7,51 и больше
Прыжок в длину с разбега, см	350 и больше	349 - 241	240 и ниже	380 и больше	379 - 291	290 и меньше
Прыжок в высоту, см	115 и больше	114 - 95	94 и меньше	125 и больше	124 - 105	104 и меньше
Метание мяча (150 г), м	26 и больше	25 - 18	17 и меньше	39 и больше	38 - 26	25 и меньше

Контрольные упражнения по бегу на лыжах

Оценки / Упражнения	Девочки			Мальчики		
	Отлично	**Хорошо**	**Удовлетворительно**	**Отлично**	**Хорошо**	**Удовлетворительно**
2 км, мин, с.	14,00 и меньше	14,01 -14,59	15,00 и больше	13,00 и меньше	13,01 – 14,29	14,30 и больше

3 км	Без учёта времени

Контрольные тесты

Оценки / Упражнения	Девочки			Мальчики		
	Отлично	**Хорошо**	**Удовлетворительно**	**Отлично**	**Хорошо**	**Удовлетворительно**
Бег 30 м, с	5,2 и меньше	5,3 – 5,9	6,0 и больше	5,0 и меньше	5,1 – 5,8	5,9 и больше
Челночный бег 3х10 м, с	8,2 и меньше	8,3 – 8,7	8,8 и больше	7,8 и меньше	7,9 – 8,3	8,4 и больше
6-минутный бег, м	1200 и выше	1100-950	800 и ниже	1400 и выше	1250-1150	1000 и ниже
Подтягивание (на высокой перекладине – мальчики и на низкой – девочки), количество раз	16 и больше	15 - 8	7 и меньше	10 и больше	9 - 6	5 и меньше
Прыжок в длину с места, см	182 и больше	181-145	144 и меньше	195 и больше	194-160	159 и меньше
Наклоны вперёд сидя на полу, см	20 и выше	14 - 12	7 и ниже	11 и выше	8 - 7	2 и ниже
Поднимание туловища, количество раз за 30 с.	18 и больше	17 - 12	11 и меньше	24 и больше	23-14	13 и меньше
Прыжки через скакалку, количество раз за 1 минуту.	120 и больше	119 - 105	104 и меньше	105 и больше	104 - 95	94 и меньше

Календарно-тематическое планирование.
10 класс.

№ Уро-ка	Дата проведения		Количество часов	Тема урока	Тип урока	Решаемые проблемы	Домашнее задание
	план	факт					
1	2	3	4	5	6	7	8
I четверть (лёгкая атлетика – 27 ч.)							
1			1	Контрольное троеборье.	Контрольный урок.	Инструктаж по технике безопасности на уроках по лёгкой атлетике. Повторение строевых приёмов изученных в 8 классе. Повторение техники низкого старта и стартого разгона в беге на 30 метров. Провести 4-х минутный бег. Контрольное троеборье.	
2			1	Техника прыжка в длину с разбега.	Изучение нового материала.	ОРУ. Строевые упражнения. Провести тренировку в беге на дистанции 100 м. Разучить технику прыжка в длину с разбега. Встречная эстафета. Совершенствование техники низкого старта и стартого разгона. Провести бег до 4 мин с 2-3 ускорениями до 50-60 метров.	
3			1	Техника передачи эстафетной палочки сверху.	Изучение нового материала.	Общеразвивающие упражнения в движении. Обучение технике передачи эстафетной палочки сверху. Продолжить подготовку к бегу на 2000 и 1500 метров, провести бег до 6 минут с 2-3 ускорениями по 50-60 метров. Провести «Эстафеты с эстафетной палочкой».	
4			1	Учёт – техника низкого старта и стартого разгона в беге 30 метров.	Контрольный урок.	Общеразвивающие упражнения в движении. Повторение строевых упражнений. Для развития скоростно-силовой подготовки, провести серию прыжковых упражнений (различные многоскоки). Учёт – техника низкого старта и стартого разгона в беге 30 метров. Повторение техники передачи эстафетной палочки сверху. С целью развития скоростной выносливости провести бег до 8 минут с 2-3 ускорениями до 80 метров. Провести «Эстафеты с эстафетной палочкой».	Пресс 3 подхода по 20 раз.
5			1	Техника эстафетного бега с передачей эстафеты сверху.	Комбинированный урок.	Общеразвивающие упражнения на месте. Для развития скоростно-силовой подготовки, провести серию прыжковых упражнений (различные многоскоки). Совершенствование техники эстафетного бега с передачей эстафеты сверху. Повторить низкий старт с преследованием	Пресс 3 подхода по 30 раз.

						(3-4 раза) на дистанции до 20 метров. Повторение техники прыжка в длину с места. С целью развития скоростной выносливости провести бег до 9 минут с 2-3 ускорениями до 80 метров. Провести «Эстафеты с эстафетной палочкой».	
6			**1**	Тестирование – бег 60 метров с низкого старта.	Контрольный урок.	Повторение строевых упражнений. Проведение разминки на месте. Тестирование – бег 60 метров с низкого старта. Повторение техники прыжка в длину с места. С целью развития скоростной выносливости провести бег до 10 минут с 2-3 ускорениями до 100 метров.	Пресс 3 подхода по 20 раз.
7			**1**	Техника метания малого мяча (девушки) и гранаты (юноши) с разбега 4-5 шагов.	Комбинированный урок.	Повторение строевых упражнений. Проведение разминки на месте. Повторение техники метания малого мяча (девушки) и гранаты (юноши) с разбега 4-5 шагов. Закрепление техники прыжка в длину с места. С целью развития скоростной выносливости провести бег до 11 минут.	
8			**1**	Учёт в беге на 1500 метров (девушки) и 2000 метров (юноши).	Контрольный урок.	Повторение общеразвивающих упражнений в движении и на месте. Учёт в беге на 1500 метров (девушки) и 2000 метров (юноши). Повторение техники метания малого мяча с разбега 4-5 шагов.	
9			**1**	Тестирование - техники прыжка в длину с места.	Контрольный урок.	Повторение общеразвивающих упражнений в движении и на месте. Тестирование - техники прыжка в длину с места. Повторение техники челночного бега 10х10 метров. Закрепление техники метания малого мяча (девушки) и гранаты (юноши) с разбега 4-5 шагов. Провести эстафеты с предметами.	
10			**1**	Туристические походы как форма активного отдыха.	Изучение нового материала.	Рассказать о туристических походах как форме активного отдыха. Повторение общеразвивающих упражнений в движении и на месте. Повторение техники челночного бега 3х10 метров. Совершенствование техники метания малого мяча с разбега 4-5 шагов. Провести эстафеты с предметами.	КСУ (пресс, отжимание) за 1 минуту.
11			**1**	Тестирование - техники метания малого мяча (девушки) и гранаты (юноши) на дальность.	Контрольный урок.	Разучивание разминки с гантелями. Тестирование - техники метания малого мяча (девушки) и гранаты (юноши) на дальность. Провести тренировку по подтягиванию на перекладине. Повторение техники челночного бега 10 х10 метров. Провести игру «Мяч в воздухе».	КСУ (пресс, отжимание) за 1 минуту.
12			**1**	Тестирование - подтягивание на	Контрольный урок.	Повторение разминки с гантелями. Тестирование - подтягивание на низкой и высокой перекладине в висе.	КСУ (пресс, отжимание) за 1 минуту.

				низкой и высокой перекладине в висе.		Повторение техники челночного бега 10х10 метров. Провести игру «Мяч в воздухе».	
13			**1**	Тестирование - техники челночного бега 10 х10 метров.	Контрольный урок.	Закрепление разминки с гантелями. Тестирование - техники челночного бега 10 х10 метров. Провести прыжки через скакалку за 1 минуту на результат. Провести тренировку по КСУ (пресс, отжимание) за 1 минуту. Провести игру «Мяч в воздухе».	
14			**1**	Совершенствование техники ранее освоенных приёмов игры в волейбол.	Комбинированный урок.	Разучивание комплекса упражнения со скакалкой. Совершенствование техники ранее освоенных приёмов игры в волейбол. Провести прыжки через скакалку за 1 минуту на результат. Провести тренировку по КСУ (пресс, отжимание) за 1 минуту. Провести игру «Волейбол».	
15			**1**	Учёт – КСУ (пресс, отжимание) за 1 минуту.	Контрольный урок.	Повторение комплекса упражнения со скакалкой. Совершенствование техники ранее освоенных приёмов игры в волейбол. Провести прыжки через скакалку за 1 минуту на результат. Учёт – КСУ (пресс, отжимание) за 1 минуту. Провести игру «Волейбол».	
16			**1**	Здоровье и здоровый образ жизни.	Изучение нового материала.	Рассказать о здоровье и здоровом образе жизни. Повторение комплекса упражнения со скакалкой. Провести прыжки через скакалку за 1 минуту на результат. Совершенствование техники ранее освоенных приёмов игры в волейбол. Провести игру «Волейбол».	
17			**1**	Техника прямого нападающего удара в волейболе.	Изучение нового материала.	Разучить комплекс упражнений для профилактики нарушения осанки. Обучение технике прямого нападающего удара в волейболе. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники прямого нападающего удара в волейболе. Игра «Пионербол» с элементами волейбола.	
18			**1**	Техника индивидуального бронирования в прыжке с места в волейболе.	Изучение нового материала.	Повторение комплекса упражнений для профилактики нарушения осанки. Обучение технике индивидуального бронирования в прыжке с места в волейболе. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники индивидуального бронирования в прыжке с места в волейболе. Повторение техники прямого нападающего удара в волейболе. Провести игру «Волейбол».	
19			**1**	Совершенствование техники ранее изученных приёмов игры в баскетбол.	Комбинированный урок.	Провести комплекс упражнений в парах на сопротивление. Совершенствование техники ранее изученных приёмов игры в баскетбол. Провести эстафету с элементами ведения и передачи баскетбольного мяча.	

20			**1**	Техника передачи мяча одной рукой: снизу, сбоку в баскетболе.	Изучение нового материала.	Провести комплекс упражнений в парах на сопротивление. Обучение технике передачи мяча одной рукой: снизу, сбоку в баскетболе. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники передачи мяча одной рукой: снизу, сбоку в баскетболе. Совершенствование техники ранее изученных приёмов игры в баскетбол. Провести эстафету с элементами ведения и передачи баскетбольного мяча.	
21			**1**	Техника броска мяча одной рукой в движении в баскетболе.	Изучение нового материала.	Провести общеразвивающие упражнения типа зарядки. Обучение технике броска мяча одной рукой в движении в баскетболе. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники броска мяча одной рукой в движении в баскетболе. Повторение техники передачи мяча одной рукой: снизу, сбоку в баскетболе. Провести баскетбольную эстафету.	
22			**1**	Совершенствование техники изученных приёмов игры в баскетбол.	Комбинированный урок.	Провести общеразвивающие упражнения типа зарядки. Совершенствование техники изученных приёмов игры в баскетбол. Проведение 6 минутного бега на выносливость. Эстафеты.	
23			**1**	Техника преодоления полосы препятствий.	Изучение нового материала.	Провести общеразвивающие упражнения типа зарядки. Обучение технике преодоления полосы препятствий. Проведение 6 минутного бега на выносливость. Совершенствование техники изученных приёмов игры в баскетбол. Провести тренировку по подъёму туловища за 1 минуту. Баскетбольная эстафета.	Подъём туловища за 1 минуту.
24			**1**	Тестирование подъема туловища за 1 минуту .	Контрольный урок.	Проведение разминки в движении. Повторение техники преодоления полосы препятствий. Проведение тестирования подъема туловища за 1 минуту. Проведение 6 минутного бега на выносливость. Совершенствование техники изученных приёмов игры в баскетбол. Игра «Картошка».	
25			**1**	Тестирование преодоления полосы препятствий.	Контрольный урок.	Проведение разминки в кругу. Проведение тестирования преодоления полосы препятствий. Повторение техники наклонов вперед сидя на полу (на количество см.). Проведение 6 минутного бега на выносливость. Проведение эстафет с предметами.	
26			**1**	Техника наклонов вперед сидя на полу.	Контрольный урок.	Проведение разминки в движении. Тестирование техники наклонов вперед сидя на полу (на количество см.).	

						Проведение 6 минутного бега на выносливость. Проведение эстафет с предметами.	
27			**1**	Тестирование – 6 минутный бег.	Контрольный урок.	Проведение разминки в движении. Тестирование техники наклонов вперед сидя на полу (на количество см.). Проведение эстафет с предметами. Игра (на выбор учащихся).	
II четверть (гимнастика с основами акробатики – 21 ч.)							
1(28)			**1**	Висы и упоры.	Изучение нового материала.	Напомнить о технике безопасности при выполнении упражнений на гимнастических снарядах, о страховке, самостраховке и помощи. Повторить повороты направо и налево в движении. Выполнить ОРУ в парах на сопротивление. Висы и упоры. Девушки: кувырок вперед в группировке. Юноши: лазание по канату на руках.	
2(29)			**1**	Длинный кувырок через препятствие.	Изучение нового материала.	Познакомить учащихся с методикой определения ЧСС после нагрузки. Повторить комплекс упражнений в парах на сопротивление. Обучение длинному кувырку с разбега 3-4 шага. Закрепление: техники кувырка вперед в группировке (девушки), лазания по канату на скорость (юноши).	
3(30)			**1**	Лазание по канату на скорость.	Комбинированный урок.	Закрепить комплекс упражнений в парах на сопротивление. Девушки: совершенствование упражнения «Мост» из положения, стоя и подъем в исходное положение (самостоятельно). Юноши: Обучение длинному кувырку с разбега 3-4 шага. Акробатические упражнения: кувырки, «мост», «полушпагат».	
4(31)			**1**	Акробатические упражнения: кувырки, «мост», «полушпагат».	Комбинированный урок.	Совершенствовать повороты в движении. КУ – наклоны вперед из положения, сидя на полу. Девушки: совершенствование упражнения «Мост» из положения, стоя и подъем в исходное положение (самостоятельно). Юноши: Обучение длинному кувырку с разбега 3-4 шага. Акробатические упражнения: кувырки, «мост», «полушпагат».	
5(32)			**1**	Лазание по двум канатам. Акробатические упражнения.	Комбинированный урок.	Отрабатывать четкость поворотов в движении. Выполнить ОРУ с гимнастическими скакалками (7-8 упражнений). Повторение акробатических упражнений. Юноши: тренировать лазание по двум канатам. Девушки: тренировать поднимание туловища.	

6(33)			**1**	Акробатическая комбинация из 5-6 элементов.	Контрольный урок.	Отрабатывать четкость поворотов в движении. ОРУ с гимнастическими скакалками. На оценку техника акробатических упражнений из 4-5 элементов. Юноши: тренировать лазание по канату в два приема на скорость. Девушки: тренировать поднимание туловища (и наоборот).	
7(34)			**1**	Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне. Лазание по канату в два приёма.	Изучение нового материала.	Отрабатывать четкость поворотов в движении. ОРУ с гимнастическими скакалками. Техника поворота на носках в полуприседе на гимнастическом бревне (девушки). Юноши: тренировать лазание по канату в два приема на скорость. Девушки: упражнения в равновесии на гимнастическом бревне.	
8(35)			**1**	Комбинация упражнений в равновесии. Лазание по канату.	Комбинированный урок.	Выполнить комплекс ОРУ с гимнастической палкой. Проверить (на оценку) технику выполнения элементов акробатических упражнений. Юноши: тренировать лазание по канату на скорость. Девушки: тренировать поднимание туловища из положения лежа на спине. КУ – подтягивание (юноши), отжимание (девушки). Провести игру-эстафету.	
9(36)			**1**	Обучение стойке на руках с помощью учителя (юноши); сед углом (девушки).	Изучение нового материала.	ОРУ с гимнастической палкой. Техника поворота на носках в полуприседе на гимнастическом бревне (девушки). Юноши: тренировать лазание по канату на скорость. Девушки: тренировать поднимание туловища из положения лежа на спине. Обучение стойке на руках с помощью учителя (юноши); сед углом (девушки).	
10 (37)			**1**	Закрепление: сед углом, стойка на руках с помощью.	Комбинированный урок.	Повторить ОРУ с гимнастической палкой. Юноши: проверить на оценку лазание по канату на скорость. На оценку: техника поворота на носках в полуприседе на гимнастическом бревне (девушки). Девушки: продолжить тренировку в поднимании туловища; учить вису, согнувшись (на гимнастической стенке). Закрепление: сед углом, стойка на руках с помощью.	
11 (38)			**1**	Обучение кувырку назад через стойку на руках с помощью (юноши); стоя на коленях наклон назад (девушки).	Изучение нового материала.	Обучение перестроению из одной колонны в две, три (в движении). Обучение кувырку назад через стойку на руках с помощью (юноши); стоя на коленях наклон назад (девушки). Выполнить ОРУ с гантелями или набивными мячами. Девушки: повторить вис согнувшись. Провести игру-эстафету с преодолением 2-3 препятствия.	
12 (39)			**1**	На оценку техника стойки на руках с помощью (юноши);	Контрольный урок.	Повторить строевые упражнения урока 10. Повторить упражнения с гантелями (юноши) и набивными мячами (девушки). На оценку техника стойки на руках с помощью	

				сед углом (девушки).		(юноши); сед углом (девушки). Техника выполнения гимнастической комбинации на разновысоких брусьях (девушки). Юноши: тренироваться в подтягивании из виса хватом сверху. Провести игру-эстафету.	
13 (40)			**1**	На оценку длинный кувырок через препятствие (юноши) и полёт-кувырок вперёд (девушки).	Контрольный урок.	Повторить строевые упражнения (с целью четкого исполнения). Выполнить ОРУ на гимнастических скамейках. На оценку длинный кувырок через препятствие (юноши) и полёт-кувырок вперёд (девушки). Провести игру-эстафету.	
14 (41)			**1**	Гимнастические кольца: вис, соскок выкрутом назад.	Изучение нового материала.	Повторить ОРУ на гимнастических скамейках. Гимнастические кольца: вис, соскок выкрутом назад. Закрепление техники опорных прыжков изученных на предыдущих уроках. Тестирование на гибкость – наклоны, вперед сидя на полу.	
15 (42)			**1**	Гимнастические кольца: соскок переворотом ноги врозь.	Изучение нового материала.	ОРУ. Преодоление гимнастической полосы препятствий из 3-4 снарядов (отдельно для мальчиков и девочек). Гимнастические кольца: соскок переворотом ноги врозь. Совершенствование техники опорного прыжка: юноши – согнув ноги через гимнастического козла в длину (высота 115 см); девушки – боком через гимнастического коня (высота 110 см). КУ – прыжки через гимнастическую скакалку (1 мин).	
16 (43)			**1**	Обучение технике опорного прыжка.	Контрольный урок.	ОРУ. Совершенствование техники преодоления гимнастической полосы препятствий из 3-4 снарядов. Обучение, технике опорного прыжка: юноши – согнув ноги через гимнастического кола в длину (высота 115 см); девушки – боком через гимнастического коня (высота 110 см).	
17 (44)			**1**	Лазание по канату в три приёма.	Контрольный урок.	ОРУ. Преодоление гимнастической полосы препятствий. Провести тренировку по подтягиванию (юноши) и подниманию туловища (девушки). На оценку техника лазания по канату в три приёма.	
18 (45)			**1**	На оценку техника опорного прыжка: девушки – боком через гимнастического коня (высота 110	Контрольный урок.	ОРУ. Преодоление гимнастической полосы препятствий. Провести тренировку по подтягиванию и подниманию туловища. КУ – техника опорного прыжка: девушки – боком через гимнастического коня (высота 110 см), юноши – согнув ноги через гимнастического козла в длину (высота 115 см).	

				см), юноши – согнув ноги через гимнастического козла в длину (высота 115 см).			
19 (46)			**1**	КУ – подтягивание.	Контрольный урок.	ОРУ. КУ – подтягивание. Совершенствование техники преодоления гимнастической полосы препятствий.	
20 (47)			**1**	Совершенствование двигательных умений и развитие двигательных качеств и силовой выносливости при преодолении гимнастической полосы препятствий.	Комбинированный урок.	ОРУ. Совершенствование двигательных умений и развитие двигательных качеств и силовой выносливости при преодолении гимнастической полосы препятствий.	
21 (48)			**1**	КУ – преодоление гимнастической полосы препятствий.	Контрольный урок.	ОРУ. КУ – преодоление гимнастической полосы препятствий. Провести игру по выбору учащихся. Подвести итоги успеваемости за четверть. Домашнее задание: подготовка к занятиям на лыжах.	Подготовка к занятиям на лыжах.
III четверть (лыжная подготовка – 20 ч.)							
1-2 (49-50)			**1**	Обучение спуску в стойке устойчивости.	Изучение нового материала.	Инструктаж по технике безопасности на лыжах. Ознакомить с согласованностью движений рук и ног в переходе через один шаг. Продолжать обучение спуску в стойке устойчивости и смене ног во время спуска. Развитие общей выносливости. Пройти по учебно-тренировочной лыжне с использованием классических способов передвижения: юноши 5 км, девушки 3 км.	
			1	Пройти по учебно-тренировочной лыжне с использованием классических способов передвижения: юноши 5 км, девушки 3 км.	Комбинированный урок.		
3-4 (51-52)			**1**	Ознакомить со спуском с преодолением встречного склона (контруклона).	Изучение нового материала.	Обучение согласованности движений рук и ног в переходе через один шаг. Ознакомить со спуском с преодолением	

			1	Развитие скоростной выносливости. Пройти: юноши – 3 км, девушки – 2 км.	Комбинированный урок.	встречного склона (контруклона). Развитие скоростной выносливости. Пройти: юноши – 3 км, девушки – 2 км.	
5-6 (53-54)			**1**	Обучение преодолению встречного склона, держа ноги в положении шага.	Изучение нового материала.	Ознакомить с согласованностью движений рук и ног в переходе из наклона. Обучение преодолению встречного склона, держа ноги в положении шага. Развитие специальной выносливости. Пройти по учебно-тренировочной лыжне юношам – 7 км, девушкам – 4 км.	
			1	Развитие специальной выносливости. Пройти по учебно-тренировочной лыжне юношам – 7 км, девушкам – 4 км.	Комбинированный урок.		
7-8 (55-56)			**1**	Обучение выдвижению ноги вперед перед преодолением встречного склона.	Изучение нового материала.	Обучение постановке палок на снег и отталкиванию руками в переходе через один шаг. Обучение согласованности движений рук и ног в переходе из наклона. Обучение выдвижению ноги вперед перед преодолением встречного склона. Развитие скоростной выносливости. Пройти соревновательные круги, юношам – 2 км, девушкам – 1 км.	
			1	Развитие скоростной выносливости. Пройти соревновательные круги, юношам – 2 км, девушкам – 1 км.	Комбинированный урок.		
9-10 (57-58)			**1**	Оценить технику преодоления встречного склона.	Контрольный урок.	Ознакомить с согласованностью движений рук и ног в переходе со свободным движением рук. Обучение отталкиванию ногой в переходе через один шаг и оценить технику его выполнения. Оценить технику преодоления встречного склона. Принять контрольные нормативы на дистанции 5 км у юношей и 3 км у девушек (классический ход).	
			1	Принять контрольные нормативы на дистанции 5 км у юношей и 3 км у девушек (классический ход).	Контрольный урок.		

11-12 (59-60)			**1**	Оценить технику преодоления встречного склона.	Контрольный урок.	Ознакомить с согласованностью движений рук и ног в переходе со свободным движением рук. Обучение отталкиванию ногой в переходе через один шаг и оценить технику его выполнения. Оценить технику преодоления встречного склона. Принять контрольные нормативы на дистанции 5 км у юношей и 3 км у девушек (классический ход).	
			1	Принять контрольные нормативы на дистанции 5 км у юношей и 3 км у девушек (классический ход).	Контрольный урок.		
13-14 (61-62)			**1**	Обучение отталкиванию рукой в переходе из наклона и оценить технику его выполнения.	Контрольный урок.	Обучение отталкиванию рукой в переходе из наклона и оценить технику его выполнения. Обучение наклону туловища и отталкиванию рукой в переходе со свободным движением рук. Развитие специальной выносливости. Пройти соревновательные круги, юношам – 2 км, девушкам – 1 км.	
			1	Развитие специальной выносливости. Пройти соревновательные круги, юношам – 2 км, девушкам – 1 км.	Контрольный урок.		
15-16 (63-64)			**1**	Оценить технику выполнения перехода со свободным движением рук.	Контрольный урок.	Оценить технику выполнения перехода со свободным движением рук. Принять контрольные нормативы на дистанции 10 км у юношей и 5 км у девушек без учета времени (свободный ход).	
			1	Принять контрольные нормативы на дистанции 10 км у юношей и 5 км у девушек без учета времени (свободный ход).	Контрольный урок.		
17-18			**1**	Обучение согласованности движений и наклону	Изучение нового материала.		

(65-66)				туловища в переходе со свободным движением рук.		Продолжать обучение согласованности движений и наклону туловища в переходе со свободным движением рук. Пройти соревновательные круги, юношам – 2 км, девушкам – 1 км.	
			1	Пройти соревновательные круги, юношам – 2 км, девушкам – 1 км.	Контрольный урок.		
19-20 (67-68)			**1**	Обучение отталкиванию ногой в переходе через один шаг и оценить технику его выполнения.	Изучение нового материала.	Обучение отталкиванию ногой в переходе через один шаг и оценить технику его выполнения. Развитие специальной выносливости. Пройти соревновательные круги, юношам – 2 км, девушкам – 1 км. Подведение итогов четверти.	
			1	Развитие специальной выносливости. Пройти соревновательные круги, юношам – 2 км, девушкам – 1 км. Подведение итогов четверти.	Контрольный урок.		
Спортивные игры – 10 ч.							
21 (69)			**1**	Круговая тренировка.	Комбинированный урок.	Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. ОРУ. Строевые упражнения: перестроение из колонны по одному в колонны по два, три. Круговая тренировка. Учебная игра 5х5 по упрощенным правилам баскетбола.	
22 (70)			**1**	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).	Комбинированный урок.	ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Учебная игра 5х5 (по упрощенным правилам).	
23 (71)			**1**	Совершенствование техники ловли и передач мяча.	Комбинированный урок.	ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Совершенствование техники ловли и передач мяча: двумя руками от груди, одной рукой от плеча на месте и в	

						движении, в парах с продвижением вперед, в тройках с продвижением вперед. Учебная игра 5х5 (по упрощенным правилам).	
24 (72)			**1**	Освоение и совершенствование техники ведения мяча.	Комбинированный урок.	ОРУ. Совершенствование изученных строевых приемов. Провести тренировку по подтягиванию. Освоение и совершенствование техники ведения мяча: в низкой, средней и высокой стойке на месте, и в движении по прямой, с изменением направления. Встречная эстафета с двумя мячами.	
25 (73)			**1**	Учет – подтягивание.	Контрольный урок.	ОРУ. Учет – подтягивание. Совершенствование техники бросков мяча: двумя руками сверху, двумя руками от груди с места, двумя руками от плеча с места, бросок одной рукой от головы. КУ – поднимание туловища (пресс 1 мин).	
26 (74)			**1**	Обучение индивидуальной технике защиты.	Изучение нового материала.	ОРУ. КУ – прыжки в длину с места. Провести серию прыжков на гимнастической скакалке. Обучение индивидуальной технике защиты: вырывание и выбивание мяча на месте, выбивание мяча при ведении, перехват мяча. Учебная игра 5х5 по упрощенным правилам баскетбола.	
27 (75)			**1**	Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.	Комбинированный урок.	ОРУ. КУ – челночный бег 3х10 м. Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Учебная игра по упрощенным правилам.	
28 (76)			**1**	Совершенствование комбинаций из освоенных элементов баскетбола.	Комбинированный урок.	ОРУ. 3. КУ – 6 минутный бег. Совершенствование комбинаций из освоенных элементов баскетбола. Учебная игра по упрощенным правилам.	
29 (77)			**1**	Учет – полоса препятствий.	Контрольный урок.	ОРУ. Учет – полоса препятствий. Эстафеты с элементами баскетбола.	
30 (78)			**1**	Совершенствование изученных элементов баскетбола.	Комбинированный урок.	ОРУ. Совершенствование изученных элементов баскетбола. Учебная игра. Подведение итогов за 3 четверть, выставление оценок.	
IV четверть (лёгкая атлетика – 24 ч.)							
1(79)			**1**	Техника разбега в 5-7 шагов в прыжках в	Комбинированный урок.	Инструктаж по технике безопасности на уроках по легкой атлетике. Совершенствование умений в строевых	

				высоту способом «перешагивание».		упражнениях: перестроение из колонны по одному в колонну по два, три в движении. Выполнить комплекс ОРУ с гимнастическими скакалками (4 серии по 30 прыжков). Провести медленный бег до 3 мин. Повторить технику разбега в 5-7 шагов в прыжках в высоту способом «перешагивание». Провести эстафету с набивными мячами.	
2(80)			**1**	Совершенствование умений в строевых упражнениях: перестроение из колонны по одному в колонну по два, три в движении.	Комбинированный урок.	Инструктаж по технике безопасности на уроках по легкой атлетике. Совершенствование умений в строевых упражнениях: перестроение из колонны по одному в колонну по два, три в движении. Выполнить комплекс ОРУ с гимнастическими скакалками (4 серии по 30 прыжков). Провести медленный бег до 3 мин. Повторить технику разбега в 5-7 шагов в прыжках в высоту способом «перешагивание». Провести эстафету с набивными мячами.	
3(81)			**1**	Совершенствовать умения в строевых упражнениях.	Комбинированный урок.	Совершенствовать умения в строевых упражнениях. ОРУ с гимнастическими скакалками (4 серии по 30 прыжков). Совершенствование техники разбега и перехода через планку в прыжках в высоту (с разбега 5-7 шагов).	
4(82)			**1**	Совершенствование техники разбега и перехода через планку в прыжках в высоту (с разбега 5-7 шагов).	Комбинированный урок.	Строевые упражнения. ОРУ с гимнастическими скакалками. Провести медленный бег до 4 мин. Совершенствование техники разбега в 5-7 шагов в прыжках в высоту способом «перешагивание». Провести эстафету.	
5(83)			**1**	Эстафеты с передачей эстафетной палочки.	Комбинированный урок.	Строевые упражнения. ОРУ с гимнастическими скакалками. Провести медленный бег до 4 мин. Совершенствование техники разбега в 5-7 шагов в прыжках в высоту способом «перешагивание». Провести эстафеты с передачей эстафетной палочки.	
6(84)			**1**	На оценку технику разбега и прыжка в высоту (на минимальной высоте).	Контрольный урок.	Строевые упражнения. ОРУ. Провести медленный бег до 4 мин. Проверить на оценку технику разбега и прыжка в высоту (на минимальной высоте). Эстафеты.	
7(85)			**1**	Обучение технике броска в кольцо в прыжке на месте.	Изучение нового материала.	Совершенствовать повороты направо и налево в движении. Выполнить ОРУ в парах с набивными мячами. Обучение технике броска в кольцо в прыжке на месте. Учебно-тренировочная игра 4х4.	

8(86)			**1**	Закрепление техники броска в кольцо в прыжке на месте.	Комбинированный урок.	Совершенствовать повороты направо и налево в движении. ОРУ в парах с набивными мячами. Закрепление техники броска в кольцо в прыжке на месте. Учебно-тренировочная игра 4х4.	
9(87)			**1**	Совершенствование техники игровых упражнений.	Комбинированный урок.	Строевые упражнения. ОРУ в парах с набивными мячами. Бег до 4 мин. Совершенствование техники броска в кольцо в прыжке на месте. Совершенствование техники игровых упражнений, разученных ранее. 6. Провести учебно-тренировочную игру 4х4.	
10 (88)			**1**	КУ – броски и ловля баскетбольного мяча.	Контрольный урок.	Строевые упражнения. ОРУ в парах с набивными мячами. Совершенствование техники броска в кольцо в прыжке на месте. Совершенствование техники игровых упражнений, разученных ранее. Провести учебно-тренировочную игру 4х4. КУ – броски и ловля баскетбольного мяча.	
11 (89)			**1**	Обучение верхней прямой подаче в волейболе.	Изучение нового материала.	Провести медленный бег до 5 мин. ОРУ с набивными мячами. Обучение верхней прямой подаче в волейболе. Совершенствование техники выполнения упражнений, разученных в 8 классе. Провести учебную игру по упрощенным правилам в волейбол.	
12 (90)			**1**	На оценку технику броска в кольцо в прыжке.	Контрольный урок.	Бег 5 мин. ОРУ. Повторить (с целью закрепления и совершенствования) тактику игровых упражнений в баскетбол. Проверить на оценку технику броска в кольцо в прыжке. Проверить верхнюю прямую подачу в волейболе.	
13 (91)			**1**	Техника стартов: высокого (с опорой на одну руку) и низкого (в парах с преследованием).	Комбинированный урок.	Провести медленный бег до 5 мин. ОРУ. Повторить технику стартов: высокого (с опорой на одну руку) и низкого (в парах с преследованием). КУ – прыжки через скакалку за 1 мин.	
14 (92)			**1**	Контрольную прикидку в беге 60 м.	Комбинированный урок.	Напомнить учащимся правила техники безопасности при выполнении беговых, прыжковых и метательных упражнений на площадке. Выполнить комплекс ОРУ в движении по кругу (8-10 упражнений). Повторить старты с разгоном до 15 м. 5. Провести контрольную прикидку в беге 60 м.	
15 (93)			**1**	Совершенствование техники разбега и прыжка в длину с разбега.	Комбинированный урок.	ОРУ в движении по кругу (8-10 упражнений). Повторить старты с разгоном до 15 м. Совершенствование техники разбега и прыжка в длину с разбега. Игра «Мяч в воздухе».	

16 (94)			**1**	Совершенствование техники разбега при метании мяча на дальность.	Комбинированный урок.	ОРУ в движении по кругу. Провести медленный бег с произвольной скоростью до 7 мин. Совершенствование техники разбега при метании мяча на дальность. Игра «Мяч в воздухе».	
17 (95)			**1**	Совершенствование техники разбега при метании мяча на дальность.	Комбинированный урок.	ОРУ в движении по кругу. Провести медленный бег с произвольной скоростью до 7 мин. Совершенствование техники разбега при метании мяча на дальность. Провести эстафеты с передачей эстафетной палочки.	
18 (96)			**1**	Зачет по прыжкам в длину.	Контрольный урок.	Выполнить беговые и прыжковые упражнения. Бег до 7 мин. Принять зачет по прыжкам в длину. Провести круговую эстафету с этапом до 60 м (2-3 раза).	
19 (97)			**1**	Медленный бег («километры здоровья»).	Комбинированный урок.	Выполнить упражнения в парах на сопротивление и укрепление основных групп мышц. Провести медленный бег («километры здоровья»). Провести круговую эстафету с этапом до 60 м.	
20 (98)			**1**	Круговая эстафета с этапом до 60 м.	Комбинированный урок.	Выполнить упражнения в парах на сопротивление и укрепление основных групп мышц. Провести медленный бег («километры здоровья»). Провести круговую эстафету с этапом до 60 м.	
21 (99)			**1**	Тестирование – бег 30 м.	Контрольный урок.	Выполнить беговые и прыжковые упражнения. Бег до 7 мин. Тестирование – бег 30 м. Провести медленный бег («километры здоровья»).	
22 (100)			**1**	Тестирование – подтягивание.	Контрольный урок.	Выполнить беговые и прыжковые упражнения. Бег до 7 мин. Тестирование – подтягивание. Провести эстафету с этапом до 60 м.	
23 (101)			**1**	Зачет – метание мяча с разбега 5-7 шагов.	Контрольный урок.	Выполнить упражнения в парах на сопротивление и укрепление основных групп мышц . Бег до 7 мин. Зачет – метание мяча с разбега 5-7 шагов. Поднимание туловища из положения, лежа на спине (количество раз). Игра «Мяч в воздухе».	
24 (102)			**1**	КУ – бег 2000 м.	Контрольный урок.	ОРУ. Бег до 7 мин. КУ – бег 2000 м. Подвести итоги учебного года. Игра «Мяч в воздухе».	

Календарно-тематическое планирование.
11 класс.

№ Уро-ка	Дата проведения		Количество часов	Тема урока	Тип урока	Решаемые проблемы	Домашнее задание
	план	факт					
1	2	3	4	5	6	7	8
I четверть (лёгкая атлетика – 27 ч.)							
1			1	Контрольное троеборье.	Контрольный урок.	Инструктаж по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики. ОРУ. Бег в медленном темпе до 4 минут. Повторить строевые упражнения. Контрольное троеборье. Беседа: «Основные принципы системы физического воспитания». Контрольное троеборье.	Комплекс упражнений № 1
2			1	Техника прыжка в длину с разбега.	Изучение нового материала.	ОРУ. Строевые упражнения. Провести тренировку в беге на дистанции 100 м. Разучить технику прыжка в длину с разбега. Встречная эстафета. Совершенствование техники низкого старта и стартого разгона. Провести бег до 4 мин с 2-3 ускорениями до 50-60 метров.	Комплекс упражнений № 1
3			1	Техника передачи эстафетной палочки сверху.	Изучение нового материала.	Общеразвивающие упражнения в движении. Обучение технике передачи эстафетной палочки сверху. Продолжить подготовку к бегу на 3000 и 2000 метров, провести бег до 6 минут с 2-3 ускорениями по 60-70 метров. Провести «Эстафеты с эстафетной палочкой».	Комплекс упражнений № 1
4			1	Учёт – техника низкого старта и стартого разгона в беге на 30 метров.	Контрольный урок.	Общеразвивающие упражнения в движении. Повторение строевых упражнений. Для развития скоростно-силовой подготовки, провести серию прыжковых упражнений (различные многоскоки). Учёт – техника низкого старта и стартого разгона в беге на 30 метров. Повторение техники передачи эстафетной палочки сверху. С целью развития скоростной выносливости провести бег до 8 минут с 2-3 ускорениями до 70 метров. Провести «Эстафеты с эстафетной палочкой».	Пресс 3 подхода по 20 раз.
5			1	Техника эстафетного бега с передачей эстафеты сверху.	Комбинированный урок.	Общеразвивающие упражнения на месте. Для развития скоростно-силовой подготовки, провести серию прыжковых упражнений (различные многоскоки). Совершенствование техники эстафетного бега с передачей	Пресс 3 подхода по 30 раз.

						эстафеты сверху. Повторить низкий старт с преследованием (3-4 раза) на дистанции до 20 метров. Повторение техники прыжка в длину с места. С целью развития скоростной выносливости провести бег до 9 минут с 2-3 ускорениями до 80 метров. Провести «Эстафеты с эстафетной палочкой».	
6			**1**	Тестирование – бег 60 метров с низкого старта.	Контрольный урок.	Повторение строевых упражнений. Проведение разминки на месте. Тестирование – бег 60 метров с низкого старта. Повторение техники прыжка в длину с места. С целью развития скоростной выносливости провести бег до 10 минут с 2-3 ускорениями до 100 метров.	Пресс 3 подхода по 20 раз.
7			**1**	Техника метания малого мяча (девушки) и гранаты (юноши) с разбега 4-5 шагов.	Комбинированный урок.	Повторение строевых упражнений. Проведение разминки на месте. Повторение техники метания малого мяча (девушки) и гранаты (юноши) с разбега 4-5 шагов. Закрепление техники прыжка в длину с места. С целью развития скоростной выносливости провести бег до 11 минут.	Комплекс упражнений № 1
8			**1**	Учёт в беге на 2000 метров (девушки) и 3000 метров (юноши).	Контрольный урок.	Повторение общеразвивающих упражнений в движении и на месте. Учёт в беге на 2000 метров (девушки) и 3000 метров (юноши). Повторение техники метания малого мяча с разбега 4-5 шагов.	Комплекс упражнений № 1
9			**1**	Тестирование - техники прыжка в длину с места.	Контрольный урок.	Повторение общеразвивающих упражнений в движении и на месте. Тестирование - техники прыжка в длину с места. Повторение техники челночного бега 3х10 метров. Закрепление техники метания малого мяча (девушки) и гранаты (юноши) с разбега 4-5 шагов. Провести эстафеты с предметами.	Комплекс упражнений № 1
10			**1**	Туристические походы как форма активного отдыха.	Изучение нового материала.	Рассказать о туристических походах как форме активного отдыха. Повторение общеразвивающих упражнений в движении и на месте. Повторение техники челночного бега 3х10 метров. Совершенствование техники метания малого мяча с разбега 4-5 шагов. Провести эстафеты с предметами.	КСУ (пресс, отжимание) за 1 минуту.
11			**1**	Тестирование - техники метания малого мяча (девушки) и гранаты (юноши) на дальность.	Контрольный урок.	Разучивание разминки с гантелями. Тестирование - техники метания малого мяча (девушки) и гранаты (юноши) на дальность. Провести тренировку по подтягиванию на перекладине. Повторение техники челночного бега 3х10 метров. Провести игру «Мяч в воздухе».	КСУ (пресс, отжимание) за 1 минуту.

12			**1**	Тестирование - подтягивание на низкой и высокой перекладине в висе.	Контрольный урок.	Повторение разминки с гантелями. Тестирование - подтягивание на низкой и высокой перекладине в висе. Повторение техники челночного бега 10х10 метров. Провести игру «Мяч в воздухе».	КСУ (пресс, отжимание) за 1 минуту.
13			**1**	Тестирование - техники челночного бега 3 х10 метров.	Контрольный урок.	Закрепление разминки с гантелями. Тестирование - техники челночного бега 3х10 метров. Провести прыжки через скакалку за 1 минуту на результат. Провести тренировку по КСУ (пресс, отжимание) за 1 минуту. Провести игру «Мяч в воздухе».	Комплекс упражнений № 1
14			**1**	Совершенствование техники ранее освоенных приёмов игры в волейбол.	Комбинированный урок.	Разучивание комплекса упражнения со скакалкой. Совершенствование техники ранее освоенных приёмов игры в волейбол. Провести прыжки через скакалку за 1 минуту на результат. Провести тренировку по КСУ (пресс, отжимание) за 1 минуту. Провести игру «Волейбол».	Комплекс упражнений № 1
15			**1**	Учёт – КСУ (пресс, отжимание) за 1 минуту.	Контрольный урок.	Повторение комплекса упражнения со скакалкой. Совершенствование техники ранее освоенных приёмов игры в волейбол. Провести прыжки через скакалку за 1 минуту на результат. Учёт – КСУ (пресс, отжимание) за 1 минуту. Провести игру «Волейбол».	Комплекс упражнений № 1
16			**1**	Здоровье и здоровый образ жизни.	Изучение нового материала.	Рассказать о здоровье и здоровом образе жизни. Повторение комплекса упражнения со скакалкой. Провести прыжки через скакалку за 1 минуту на результат. Совершенствование техники ранее освоенных приёмов игры в волейбол. Провести игру «Волейбол».	Комплекс упражнений № 1
17			**1**	Техника прямого нападающего удара в волейболе.	Изучение нового материала.	Разучить комплекс упражнений для профилактики нарушения осанки. Обучение технике прямого нападающего удара в волейболе. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники прямого нападающего удара в волейболе. Игра «Пионербол» с элементами волейбола.	Комплекс упражнений № 1
18			**1**	Техника индивидуального блокирования в прыжке с места в волейболе.	Изучение нового материала.	Повторение комплекса упражнений для профилактики нарушения осанки. Обучение технике индивидуального блокирования в прыжке с места в волейболе. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники индивидуального блокирования в прыжке с места в волейболе. Повторение техники прямого нападающего удара в волейболе. Провести игру «Волейбол».	Комплекс упражнений № 1

19			**1**	Совершенствование техники различных приёмов мяча в волейболе.	Комбинированный урок.	Провести комплекс упражнений в парах на сопротивление. Совершенствование техники различных приёмов мяча в волейболе. Провести эстафету с элементами волейбола.	Комплекс упражнений № 1
20			**1**	Тактика защиты в волейболе.	Изучение нового материала.	Провести комплекс упражнений в парах на сопротивление. Обучение тактике защиты в волейболе. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения тактики защиты в волейбле. Совершенствование техники ранее изученных приёмов игры в волейбол. Игра.	Комплекс упражнений № 1
21			**1**	Техника перемещений, передач в волейболе.	Изучение нового материала.	Провести общеразвивающие упражнения типа зарядки. Обучение технике перемещений, передач в волейболе. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники перемещений, передач в волейболе. Повторение тактике защиты в волейболе. Игра.	Комплекс упражнений № 1
22			**1**	Обучение технике приёма мяча одной рукой в падении вперёд и последующим скольжением на груди-животе.	Изучение нового материала.	Провести общеразвивающие упражнения типа зарядки. Обучение и закрепление техники приёма мяча одной рукой в падении вперёд и последующим скольжением на груди-животе. Игра.	Комплекс упражнений № 1
23			**1**	Техника преодоления полосы препятствий.	Изучение нового материала.	Провести общеразвивающие упражнения типа зарядки. Обучение технике преодоления полосы препятствий. Проведение 6 минутного бега на выносливость. Совершенствование техники изученных приёмов игры в баскетбол. Провести тренировку по подъёму туловища за 1 минуту. Баскетбольная эстафета.	Комплекс упражнений № 1
24			**1**	Тестирование подъема туловища за 1 минуту.	Контрольный урок.	Проведение разминки в движении. Повторение техники преодоления полосы препятствий. Проведение тестирования подъема туловища за 1 минуту. Проведение 6 минутного бега на выносливость. Совершенствование техники изученных приёмов игры в баскетбол. Игра «Картошка».	Комплекс упражнений № 1
25			**1**	Тестирование преодоления полосы препятствий.	Контрольный урок.	Проведение разминки в кругу. Проведение тестирования преодоления полосы препятствий. Повторение техники наклонов вперед сидя на полу (на количество см.). Проведение 6 минутного бега на выносливость. Проведение эстафет с предметами.	Комплекс упражнений № 1

26			**1**	Техника наклонов вперед сидя на полу.	Контрольный урок.	Проведение разминки в движении. Тестирование техники наклонов вперед сидя на полу (на количество сантиметров). Проведение 6 минутного бега на выносливость. Проведение эстафет с предметами.	Комплекс упражнений № 1
27			**1**	Тестирование – 6 минутный бег.	Контрольный урок.	Проведение разминки в движении. Тестирование техники наклонов вперед сидя на полу (на количество сантиметров). Проведение эстафет с предметами. Игра (на выбор учащихся).	Комплекс упражнений № 1
II четверть (гимнастика с основами акробатики – 21 ч.)							
1(28)			**1**	Висы и упоры.	Изучение нового материала.	Напомнить о технике безопасности при выполнении упражнений на гимнастических снарядах, о страховке, самостраховке и помощи. Повторить повороты направо и налево в движении. Выполнить ОРУ в парах на сопротивление. Висы и упоры. Девушки: кувырок вперед в группировке. Юноши: лазание по канату на руках.	Комплекс упражнений № 2
2(29)			**1**	Длинный кувырок через препятствие.	Изучение нового материала.	Познакомить учащихся с методикой определения ЧСС после нагрузки. Повторить комплекс упражнений в парах на сопротивление. Обучение длинному кувырку с разбега 3-4 шага. Закрепление: техники кувырка вперед в группировке (девушки), лазания по канату на скорость (юноши).	Комплекс упражнений № 2
3(30)			**1**	Лазание по канату на скорость.	Комбинированный урок.	Закрепить комплекс упражнений в парах на сопротивление. Девушки: совершенствование упражнения «Мост» из положения, стоя и подъем в исходное положение (самостоятельно). Юноши: Обучение длинному кувырку с разбега 3-4 шага. Акробатические упражнения: кувырки, «мост», «полушпагат».	Комплекс упражнений № 2
4(31)			**1**	Акробатические упражнения: кувырки, «мост», «полушпагат».	Комбинированный урок.	Совершенствовать повороты в движении. КУ – наклоны вперед из положения, сидя на полу. Девушки: совершенствование упражнения «Мост» из положения, стоя и подъем в исходное положение (самостоятельно). Юноши: Обучение длинному кувырку с разбега 3-4 шага. Акробатические упражнения: кувырки, «мост», «полушпагат».	Комплекс упражнений № 2
5(32)			**1**	Лазание по двум канатам. Акробатические упражнения.	Комбинированный урок.	Отрабатывать четкость поворотов в движении. Выполнить ОРУ с гимнастическими скакалками (7-8 упражнений). Повторение акробатических упражнений. Юноши: тренировать лазание по двум канатам. Девушки: тренировать поднимание туловища.	Комплекс упражнений № 2

6(33)			**1**	Акробатическая комбинация из 5-6 элементов.	Контрольный урок.	Отрабатывать четкость поворотов в движении. ОРУ с гимнастическими скакалками. На оценку техника акробатических упражнений из 4-5 элементов. Юноши: тренировать лазание по канату в два приема на скорость. Девушки: тренировать поднимание туловища (и наоборот).	Комплекс упражнений № 2
7(34)			**1**	Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне. Лазание по канату в два приёма.	Изучение нового материала.	Отрабатывать четкость поворотов в движении. ОРУ с гимнастическими скакалками. Техника поворота на носках в полуприседе на гимнастическом бревне (девушки). Юноши: тренировать лазание по канату в два приема на скорость. Девушки: упражнения в равновесии на гимнастическом бревне.	Комплекс упражнений № 2
8(35)			**1**	Комбинация упражнений в равновесии. Лазание по канату.	Комбинированный урок.	Выполнить комплекс ОРУ с гимнастической палкой. Проверить (на оценку) технику выполнения элементов акробатических упражнений. Юноши: тренировать лазание по канату на скорость. Девушки: тренировать поднимание туловища из положения лежа на спине. КУ – подтягивание (юноши), отжимание (девушки). Провести игру-эстафету.	Комплекс упражнений № 2
9(36)			**1**	Обучение стойке на руках с помощью учителя (юноши); сед углом (девушки).	Изучение нового материала.	ОРУ с гимнастической палкой. Техника поворота на носках в полуприседе на гимнастическом бревне (девушки). Юноши: тренировать лазание по канату на скорость. Девушки: тренировать поднимание туловища из положения лежа на спине. Обучение стойке на руках с помощью учителя (юноши); сед углом (девушки).	Комплекс упражнений № 2
10 (37)			**1**	Закрепление: сед углом, стойка на руках с помощью.	Комбинированный урок.	Повторить ОРУ с гимнастической палкой. Юноши: проверить на оценку лазание по канату на скорость. На оценку: техника поворота на носках в полуприседе на гимнастическом бревне (девушки). Девушки: продолжить тренировку в поднимании туловища; учить вису, согнувшись (на гимнастической стенке). Закрепление: сед углом, стойка на руках с помощью.	Комплекс упражнений № 2
11 (38)			**1**	Обучение кувырку назад через стойку на руках с помощью (юноши); стоя на коленях наклон назад (девушки).	Изучение нового материала.	Обучение перестроению из одной колонны в две, три (в движении). Обучение кувырку назад через стойку на руках с помощью (юноши); стоя на коленях наклон назад (девушки). Выполнить ОРУ с гантелями или набивными мячами. Девушки: повторить вис согнувшись. Провести игру-эстафету с преодолением 2-3 препятствия.	Комплекс упражнений № 2
12 (39)			**1**	На оценку техника стойки на руках с помощью (юноши);	Контрольный урок.	Повторить строевые упражнения урока 10. Повторить упражнения с гантелями (юноши) и набивными мячами (девушки). На оценку техника стойки на руках с помощью	Комплекс упражнений № 2

				сед углом (девушки).		(юноши); сед углом (девушки). Техника выполнения гимнастической комбинации на разновысоких брусьях (девушки). Юноши: тренироваться в подтягивании из виса хватом сверху. Провести игру-эстафету.	
13 (40)			**1**	На оценку длинный кувырок через препятствие (юноши) и полёт-кувырок вперёд (девушки).	Контрольный урок.	Повторить строевые упражнения (с целью четкого исполнения). Выполнить ОРУ на гимнастических скамейках. На оценку длинный кувырок через препятствие (юноши) и полёт-кувырок вперёд (девушки). Провести игру-эстафету.	Комплекс упражнений № 2
14 (41)			**1**	Гимнастические кольца: вис, соскок выкрутом назад.	Изучение нового материала.	Повторить ОРУ на гимнастических скамейках. Гимнастические кольца: вис, соскок выкрутом назад. Закрепление техники опорных прыжков изученных на предыдущих уроках. Тестирование на гибкость – наклоны, вперед сидя на полу.	Комплекс упражнений № 2
15 (42)			**1**	Гимнастические кольца: соскок переворотом ноги врозь.	Изучение нового материала.	ОРУ. Преодоление гимнастической полосы препятствий из 3-4 снарядов (отдельно для мальчиков и девочек). Гимнастические кольца: соскок переворотом ноги врозь. Совершенствование техники опорного прыжка: юноши – согнув ноги через гимнастического козла в длину (высота 115 см); девушки – боком через гимнастического коня (высота 110 см). КУ – прыжки через гимнастическую скакалку (1 мин).	Комплекс упражнений № 2
16 (43)			**1**	Обучение технике опорного прыжка.	Контрольный урок.	ОРУ. Совершенствование техники преодоления гимнастической полосы препятствий из 3-4 снарядов. Обучение, технике опорного прыжка: юноши – согнув ноги через гимнастического кола в длину (высота 115 см); девушки – боком через гимнастического коня (высота 110 см).	Комплекс упражнений № 2
17 (44)			**1**	Лазание по канату в три приёма.	Контрольный урок.	ОРУ. Преодоление гимнастической полосы препятствий. Провести тренировку по подтягиванию (юноши) и подниманию туловища (девушки). На оценку техника лазания по канату в три приёма.	Комплекс упражнений № 2
18 (45)			**1**	На оценку техника опорного прыжка: девушки – боком через гимнастического коня (высота 110	Контрольный урок.	ОРУ. Преодоление гимнастической полосы препятствий. Провести тренировку по подтягиванию и подниманию туловища. КУ – техника опорного прыжка: девушки – боком через гимнастического коня (высота 110 см), юноши – согнув ноги через гимнастического козла в длину (высота 115 см).	Комплекс упражнений № 2

				см), юноши – согнув ноги через гимнастического козла в длину (высота 115 см).			
19 (46)			**1**	КУ – подтягивание.	Контрольный урок.	ОРУ. КУ – подтягивание. Совершенствование техники преодоления гимнастической полосы препятствий.	Комплекс упражнений № 2
20 (47)			**1**	Совершенствование двигательных умений и развитие двигательных качеств и силовой выносливости при преодолении гимнастической полосы препятствий.	Комбинированный урок.	ОРУ. Совершенствование двигательных умений и развитие двигательных качеств и силовой выносливости при преодолении гимнастической полосы препятствий.	Комплекс упражнений № 2
21 (48)			**1**	КУ – преодоление гимнастической полосы препятствий.	Контрольный урок.	ОРУ. КУ – преодоление гимнастической полосы препятствий. Провести игру по выбору учащихся. Подвести итоги успеваемости за четверть. Домашнее задание: подготовка к занятиям на лыжах.	Подготовка к занятиям на лыжах.
III четверть (лыжная подготовка – 20 ч.)							
1-2 (49-50)			**1**	Обучение спуску в стойке устойчивости.	Изучение нового материала.	Инструктаж по технике безопасности на лыжах. Ознакомить с согласованностью движений рук и ног в переходе через один шаг. Продолжать обучение спуску в стойке устойчивости и смене ног во время спуска. Развитие общей выносливости. Пройти по учебно-тренировочной лыжне с использованием классических способов передвижения: юноши 5 км, девушки 3 км.	Комплекс упражнений № 3
			1	Пройти по учебно-тренировочной лыжне с использованием классических способов передвижения: юноши 5 км, девушки 3 км.	Комбинированный урок.		
3-4 (51-52)			**1**	Ознакомить со спуском с преодолением встречного склона (контруклона).	Изучение нового материала.	Обучение согласованности движений рук и ног в переходе через один шаг. Ознакомить со спуском с преодолением	Комплекс упражнений № 3

			1	Развитие скоростной выносливости. Пройти: юноши – 5 км, девушки – 3 км.	Комбинированный урок.	встречного склона (контруклона). Развитие скоростной выносливости. Пройти: юноши – 5 км, девушки – 3 км.	
5-6 (53-54)			**1**	Обучение преодолению встречного склона, держа ноги в положении шага.	Изучение нового материала.	Ознакомить с согласованностью движений рук и ног в переходе из наклона. Обучение преодолению встречного склона, держа ноги в положении шага. Развитие специальной выносливости. Пройти по учебно-тренировочной лыжне юношам – 4 км, девушкам – 2 км.	Комплекс упражнений № 3
			1	Развитие специальной выносливости. Пройти по учебно-тренировочной лыжне юношам – 4 км, девушкам – 2 км.	Комбинированный урок.		
7-8 (55-56)			**1**	Обучение выдвижению ноги вперед перед преодолением встречного склона.	Изучение нового материала.	Обучение постановке палок на снег и отталкиванию руками в переходе через один шаг. Обучение согласованности движений рук и ног в переходе из наклона. Обучение выдвижению ноги вперед перед преодолением встречного склона. Развитие скоростной выносливости. Пройти соревновательные круги, юношам – 3 км, девушкам – 2 км.	Комплекс упражнений № 3
			1	Развитие скоростной выносливости. Пройти соревновательные круги, юношам – 3 км, девушкам – 2 км.	Комбинированный урок.		
9-10 (57-58)			**1**	Оценить технику преодоления встречного склона.	Контрольный урок.	Ознакомить с согласованностью движений рук и ног в переходе со свободным движением рук. Обучение отталкиванию ногой в переходе через один шаг и оценить технику его выполнения. Оценить технику преодоления встречного склона. Принять контрольные нормативы на дистанции 5 км у юношей и 3 км у девушек (классический ход).	Комплекс упражнений № 3
			1	Принять контрольные нормативы на дистанции 5 км у юношей и 3 км у девушек (классический ход).	Контрольный урок.		

11-12 (59-60)			**1**	Оценить технику преодоления встречного склона.	Контрольный урок.	Ознакомить с согласованностью движений рук и ног в переходе со свободным движением рук. Обучение отталкиванию ногой в переходе через один шаг и оценить технику его выполнения. Оценить технику преодоления встречного склона. Принять контрольные нормативы на дистанции 5 км у юношей и 3 км у девушек (классический ход).	Комплекс упражнений № 3
			1	Принять контрольные нормативы на дистанции 5 км у юношей и 3 км у девушек (классический ход).	Контрольный урок.		
13-14 (61-62)			**1**	Обучение отталкиванию рукой в переходе из наклона и оценить технику его выполнения.	Контрольный урок.	Обучение отталкиванию рукой в переходе из наклона и оценить технику его выполнения. Обучение наклону туловища и отталкиванию рукой в переходе со свободным движением рук. Развитие специальной выносливости. Пройти соревновательные круги, юношам – 2 км, девушкам – 1 км.	Комплекс упражнений № 3
			1	Развитие специальной выносливости. Пройти соревновательные круги, юношам – 2 км, девушкам – 1 км.	Контрольный урок.		
15-16 (63-64)			**1**	Оценить технику выполнения перехода со свободным движением рук.	Контрольный урок.	Оценить технику выполнения перехода со свободным движением рук. Принять контрольные нормативы на дистанции 5 км у юношей и 3 км у девушек без учета времени (свободный ход).	Комплекс упражнений № 3
			1	Принять контрольные нормативы на дистанции 5 км у юношей и 3 км у девушек без учета времени (свободный ход).	Контрольный урок.		
17-18			**1**	Обучение согласованности движений и наклону	Изучение нового материала.		Комплекс упражнений № 3

(65-66)				туловища в переходе со свободным движением рук.		Продолжать обучение согласованности движений и наклону туловища в переходе со свободным движением рук. Пройти соревновательные круги, юношам – 2 км, девушкам – 1 км.	
			1	Пройти соревновательные круги, юношам – 2 км, девушкам – 1 км.	Контрольный урок.		
19-20 (67-68)			**1**	Обучение отталкиванию ногой в переходе через один шаг и оценить технику его выполнения.	Изучение нового материала.	Обучение отталкиванию ногой в переходе через один шаг и оценить технику его выполнения. Развитие специальной выносливости. Пройти соревновательные круги, юношам – 2 км, девушкам – 1 км. Подведение итогов четверти.	Комплекс упражнений № 3
			1	Развитие специальной выносливости. Пройти соревновательные круги, юношам – 2 км, девушкам – 1 км. Подведение итогов четверти.	Контрольный урок.		
Спортивные игры – 10 ч.							
21 (69)			**1**	Круговая тренировка.	Комбинированный урок.	Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. ОРУ. Строевые упражнения: перестроение из колонны по одному в колонны по два, три. Круговая тренировка. Учебная игра 5х5 по упрощенным правилам баскетбола.	Комплекс упражнений № 3
22 (70)			**1**	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).	Комбинированный урок.	ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Учебная игра 5х5 (по упрощенным правилам).	Комплекс упражнений № 3
23 (71)			**1**	Совершенствование техники ловли и передач мяча.	Комбинированный урок.	ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Совершенствование техники ловли и передач мяча: двумя руками от груди, одной рукой от плеча на месте и в	Комплекс упражнений № 3

						движении, в парах с продвижением вперед, в тройках с продвижением вперед. Учебная игра 5х5 (по упрощенным правилам).	
24 (72)			**1**	Освоение и совершенствование техники ведения мяча.	Комбинированный урок.	ОРУ. Совершенствование изученных строевых приемов. Провести тренировку по подтягиванию. Освоение и совершенствование техники ведения мяча: в низкой, средней и высокой стойке на месте, и в движении по прямой, с изменением направления. Встречная эстафета с двумя мячами.	Комплекс упражнений № 3
25 (73)			**1**	Учет – подтягивание.	Контрольный урок.	ОРУ. Учет – подтягивание. Совершенствование техники бросков мяча: двумя руками сверху, двумя руками от груди с места, двумя руками от плеча с места, бросок одной рукой от головы. КУ – поднимание туловища (пресс за 1 минуту).	Комплекс упражнений № 3
26 (74)			**1**	Обучение индивидуальной технике защиты.	Изучение нового материала.	ОРУ. КУ – прыжки в длину с места. Провести серию прыжков на гимнастической скакалке. Обучение индивидуальной технике защиты: вырывание и выбивание мяча на месте, выбивание мяча при ведении, перехват мяча. Учебная игра 5х5 по упрощенным правилам баскетбола.	Комплекс упражнений № 3
27 (75)			**1**	Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.	Комбинированный урок.	ОРУ. КУ – челночный бег 3х10 метра. Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Учебная игра по упрощенным правилам.	Комплекс упражнений № 3
28 (76)			**1**	Совершенствование комбинаций из освоенных элементов баскетбола.	Комбинированный урок.	ОРУ. КУ – 6 минутный бег. Совершенствование комбинаций из освоенных элементов баскетбола. Учебная игра по упрощенным правилам.	Комплекс упражнений № 3
29 (77)			**1**	Учет – полоса препятствий.	Контрольный урок.	ОРУ. Учет – полоса препятствий. Эстафеты с элементами баскетбола.	Комплекс упражнений № 3
30 (78)			**1**	Совершенствование изученных элементов баскетбола.	Комбинированный урок.	ОРУ. Совершенствование изученных элементов баскетбола. Учебная игра. Подведение итогов за 3 четверть, выставление оценок.	Комплекс упражнений № 3
IV четверть (лёгкая атлетика – 24 ч.)							
1(79)			**1**	Техника разбега в 5-7 шагов в прыжках в	Комбинированный урок.	Инструктаж по технике безопасности на уроках по легкой атлетике. Совершенствование умений в строевых	Комплекс упражнений № 4

				высоту способом «перешагивание».		упражнениях: перестроение из колонны по одному в колонну по два, три в движении. Выполнить комплекс ОРУ с гимнастическими скакалками (4 серии по 30 прыжков). Провести медленный бег до 5 минут. Повторить технику разбега в 5-7 шагов в прыжках в высоту способом «перешагивание». Провести эстафету с набивными мячами.	
2(80)			**1**	Совершенствование умений в строевых упражнениях: перестроение из колонны по одному в колонну по два, три в движении.	Комбинированный урок.	Инструктаж по технике безопасности на уроках по легкой атлетике. Совершенствование умений в строевых упражнениях: перестроение из колонны по одному в колонну по два, три в движении. Выполнить комплекс ОРУ с гимнастическими скакалками (4 серии по 30 прыжков). Провести медленный бег до 5 минут. Повторить технику разбега в 5-7 шагов в прыжках в высоту способом «перешагивание». Провести эстафету с набивными мячами.	Комплекс упражнений № 4
3(81)			**1**	Совершенствовать умения в строевых упражнениях.	Комбинированный урок.	Совершенствовать умения в строевых упражнениях. ОРУ с гимнастическими скакалками (4 серии по 30 прыжков). Совершенствование техники разбега и перехода через планку в прыжках в высоту (с разбега 5-7 шагов).	Комплекс упражнений № 4
4(82)			**1**	Совершенствование техники разбега и перехода через планку в прыжках в высоту (с разбега 5-7 шагов).	Комбинированный урок.	Строевые упражнения. ОРУ с гимнастическими скакалками. Провести медленный бег до 6 минут. Совершенствование техники разбега в 5-7 шагов в прыжках в высоту способом «перешагивание». Провести эстафету.	Комплекс упражнений № 4
5(83)			**1**	Совершенствование техники разбега в 5-7 шагов в прыжках в высоту способом «перешагивание».	Комбинированный урок.	Строевые упражнения. ОРУ с гимнастическими скакалками. Провести медленный бег до 6 минут. Совершенствование техники разбега в 5-7 шагов в прыжках в высоту способом «перешагивание». Провести эстафеты с передачей эстафетной палочки.	Комплекс упражнений № 4
6(84)			**1**	На оценку техника разбега и прыжка в высоту (на минимальной высоте).	Контрольный урок.	Строевые упражнения. ОРУ. Провести медленный бег до 6 минут. Проверить на оценку технику разбега и прыжка в высоту (на минимальной высоте). Эстафеты.	Комплекс упражнений № 4
7(85)			**1**	Обучение технике броска баскетбольного мяча в кольцо в прыжке на месте.	Изучение нового материала.	Совершенствовать повороты направо и налево в движении. Бег до 6 минут. Выполнить ОРУ в парах с набивными мячами. Обучение технике броска баскетбольного мяча в кольцо в прыжке на месте. Учебно-тренировочная игра 4х4.	Комплекс упражнений № 4

8(86)			**1**	Закрепление техники броска баскетбольного мяча в кольцо в прыжке на месте.	Комбинированный урок.	Совершенствовать повороты направо и налево в движении. Бег до 6 минут. ОРУ в парах с набивными мячами. Закрепление техники броска баскетбольного мяча в кольцо в прыжке на месте. Учебно-тренировочная игра 4х4.	Комплекс упражнений № 4
9(87)			**1**	Совершенствование техники игровых упражнений в волейболе.	Комбинированный урок.	Строевые упражнения. ОРУ в парах с набивными мячами. Бег до 7 минут. Совершенствование техники броска баскетбольного мяча в кольцо в прыжке на месте. Совершенствование техники игровых упражнений в волейболе. Провести учебно-тренировочную игру 4х4.	Комплекс упражнений № 4
10 (88)			**1**	КУ – броски и ловля баскетбольного мяча.	Контрольный урок.	Строевые упражнения. Бег до 7 минут. ОРУ в парах с набивными мячами. Совершенствование техники броска в кольцо в прыжке на месте. Совершенствование техники игровых упражнений, разученных ранее. Провести учебно-тренировочную игру 4х4. КУ – броски и ловля баскетбольного мяча.	Комплекс упражнений № 4
11 (89)			**1**	Обучение верхней прямой подаче в волейболе.	Изучение нового материала.	Провести медленный бег до 8 минут. ОРУ с набивными мячами. Обучение верхней прямой подаче в волейболе. Совершенствование техники ранее изученных элементов игры в волейбол. Провести учебную игру по упрощенным правилам в волейбол.	Комплекс упражнений № 4
12 (90)			**1**	На оценку технику броска баскетбольного мяча в кольцо в прыжке.	Контрольный урок.	Бег до 8 минут. ОРУ. Повторить (с целью закрепления и совершенствования) тактику игровых упражнений в баскетбол. Проверить на оценку технику броска баскетбольного мяча в кольцо в прыжке. Проверить верхнюю прямую подачу в волейболе.	Комплекс упражнений № 4
13 (91)			**1**	Техника стартов: высокого (с опорой на одну руку) и низкого (в парах с преследованием).	Комбинированный урок.	Провести медленный бег до 8 минут. ОРУ. Повторить технику стартов: высокого (с опорой на одну руку) и низкого (в парах с преследованием). КУ – прыжки через скакалку за 1 минуту.	Комплекс упражнений № 4
14 (92)			**1**	Контрольную прикидку в беге на дистанции 60 метров.	Комбинированный урок.	Напомнить учащимся правила техники безопасности при выполнении беговых, прыжковых и метательных упражнений на площадке. Бег до 8 минут. Выполнить комплекс ОРУ в движении по кругу (8-10 упражнений). Повторить старты с разгоном до 15 метров. Провести контрольную прикидку в беге на дистанции 60 метров.	Комплекс упражнений № 4
15 (93)			**1**	Совершенствование техники разбега и	Комбинированный урок.	Бег до 9 минут. ОРУ в движении по кругу (8-10 упражнений). Повторить старты с разгоном до 15 метров.	Комплекс упражнений № 4

				прыжка в длину с разбега.		Совершенствование техники разбега и прыжка в длину с разбега. Игра «Мяч в воздухе».	
16 (94)			**1**	Совершенствование техники разбега при метании малого мяча на дальность.	Комбинированный урок.	ОРУ в движении по кругу. Провести медленный бег с произвольной скоростью до 9 минут. Совершенствование техники разбега при метании малого мяча на дальность. Игра «Мяч в воздухе».	Комплекс упражнений № 4
17 (95)			**1**	Совершенствование техники разбега при метании малого мяча на дальность.	Комбинированный урок.	ОРУ в движении по кругу. Провести медленный бег с произвольной скоростью до 9 минут. Совершенствование техники разбега при метании мяча на дальность. Провести эстафеты с передачей эстафетной палочки.	Комплекс упражнений № 4
18 (96)			**1**	Зачет - прыжки в длину с места.	Контрольный урок.	Выполнить беговые и прыжковые упражнения. Бег до 9 минут. Принять зачет по прыжкам в длину с места. Провести круговую эстафету с этапом до 60 метров (2-3 раза).	Комплекс упражнений № 4
19 (97)			**1**	Медленный бег («километры здоровья»).	Комбинированный урок.	Бег до 10 минут. Выполнить упражнения в парах на сопротивление и укрепление основных групп мышц. Провести медленный бег («километры здоровья»). Провести круговую эстафету с этапом до 60 метров.	Комплекс упражнений № 4
20 (98)			**1**	Круговая эстафета с этапом до 60 метров.	Комбинированный урок.	Бег до 10 минут. Выполнить упражнения в парах на сопротивление и укрепление основных групп мышц. Провести медленный бег («километры здоровья»). Провести круговую эстафету с этапом до 60 метров.	Комплекс упражнений № 4
21 (99)			**1**	Тестирование – бег на дистанции 30 метров.	Контрольный урок.	Выполнить беговые и прыжковые упражнения. Бег до 10 мин. Тестирование – бег на дистанции 30 метров. Провести медленный бег («километры здоровья»).	Комплекс упражнений № 4
22 (100)			**1**	Тестирование – подтягивание.	Контрольный урок.	Выполнить беговые и прыжковые упражнения. Бег до 10 минут. Тестирование – подтягивание. Провести эстафету с этапом до 60 метров.	Комплекс упражнений № 4
23 (101)			**1**	Зачет – метание мяча с разбега 5-7 шагов.	Контрольный урок.	Выполнить упражнения в парах на сопротивление и укрепление основных групп мышц. Бег до 10 мин. Зачет – метание малого мяча с разбега 5-7 шагов. Поднимание туловища из положения, лежа на спине (количество раз). Игра «Мяч в воздухе».	Комплекс упражнений № 4
24 (102)			**1**	КУ – бег 2000 метров.	Контрольный урок.	ОРУ. Бег до 10 минут. КУ – бег 2000 метров. Подвести итоги учебного года. Игра «Мяч в воздухе».	Комплекс упражнений № 4

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ*

Для отражения количественных показателей в требованиях используется следующая система обозначений:
Д – демонстрационный экземпляр (1 экз., кроме специально оговоренных случаев);
К – комплект (из расчета на каждого учащегося исходя из реальной наполняемости класса);
Г – комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся.

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
		Основная школа	
1	**Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)**		
1.1	Стандарт основного общего образования по физической культуре	Д	1. *Федеральный* государственный образовательный стандарт основного общего образования / М-во образования и науки Рос. Федерации. – М. : Просвещение, 2011. – 48 с. – (Стандарты второго поколения). 2. *Примерные* программы по учебным предметам. Физическая культура. 5–9 классы. – 5 изд. – М. : Просвещение, 2012. – (Стандарты второго поколения). 3. *А. П. Матвеев.* Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников А. П. Матвеев. 5 класс : учебник для учащихся общеобразовательных учреждений / А. П. Матвеев. – М. : Просвещение, 2012.
1.2	Примерная программа по физической культуре	Д	
1.3	Авторские рабочие программы по физической культуре	Д	
1.4	Учебник по физической культуре	Г	А. П. Матвеев. *Физическая* культура. 5 кл. : учеб. для общеобразоват. организаций / А. П. Матвеев. – М. : Просвещение, 2013.
1.5	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению	Д	1. *Базунов, Б. А.* Эстафета олимпийского огня / Б. А. Базунов. – М. : Физкультура и спорт, 1980. – 40 с. 2. *Мельникова, Н.* Россия у истоков олимпийского движения / Н. Мельникова, С. Мягкова, А. Трескин – М. : Физкультура и спорт, 1999. – 82 с. 3. *Олимпизм* и олимпийское движение в России в конце XIX – начало XX в. : учеб. пособие / сост. Ж. И. Пугачева ; ЧГИФК. – Челябинск, 1994. – 30 с.

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
		Основная школа	
			4. *Родиченко, В. С.* Олимпийский учебник студента : учеб. пособие / В. С. Родиченко, С. А. Иванов, А. Т. Контанистов и др. – 3-е изд., перераб. и доп. – М. : Советский спорт, 2005. – 126 с. 5. *Платонов, В. Н.* Олимпийский спорт. Кн. 1 / В. Н. Платонов, С. И. Гуськов. – Киев : Олимпийская литература, 1994. – С. 313–324. (Кубертен). 6. *Сучилин, А. А.* Олимпийское образование : учебник для ст-тов вузов физ. культуры / А. А. Сучилин, Н. В. Печерский ; ВГАФК. – Волгоград, 2001. – 426 с. 7. *Чернецкий, Ю. М.* История Олимпийского движения / Ю. М. Чернецкий. – Челябинск, 1993. – 94 с.
1.6	Методические издания по физической культуре для учителей	Д	1. *Асмолов, А. Г.* Формирование универсальных учебных действий в основной школе : от действия к мысли. Система заданий :пособие для учителя / А. Г. Асмолов, Г. В. Бурменская, И. А. Володарская и др. ; под ред. А. Г. Асмолова. – М. : Просвещение, 2010. – 159 с. : ил. 2. *А. П. Матвеев* Физическая культура. 5–9 классы. Тестовый контроль / А. П. Матвеев – М. : Просвещение, 2014. – 208 с. 3. *Бергер, Г. И.* Конспекты уроков для учителя физкультуры : 5–9 кл. : урок физкультуры : спортивные игры, лыжная подготовка, подвижные игры / Г. И. Бергер, Ю. Г. Бергер. – М. : Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003. – 144 с.
2	**Демонстрационные печатные пособия**		
2.1	Таблицы по стандартам физической подготовленности	Д	
2.2	Плакаты методические	Д	Комплекты плакатов по общеразвивающим и корригирующим упражнениям
3	**Экранно-звуковые пособия**		

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
		Основная школа	
3.1	Видеофильмы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура»	Д	
4	**Технические средства обучения**		
4.1	Мегафон	Д	
4.2	Компьютер	Д	
4.3	Принтер	Д	
4.4	Мультимедиапроектор	Д	
4.5	Экран (на штативе)	Д	
5	**Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование**		
	Гимнастика		
5.1	Стенка гимнастическая	Г	
5.2	Бревно гимнастическое высокое	Г	
5.3	Козёл гимнастический	Г	
5.4	Конь гимнастический	Г	
5.5	Брусья гимнастические (универсальные)	Г	
5.6	Кольца гимнастические с механизмом крепления	Г	
5.7	Канат для лазанья с механизмом крепления	Г	
5.8	Мост гимнастический подкидной	Г	

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
		Основная школа	
5.9	Скамейка гимнастическая жёсткая	Г	
5.10	Гантели наборные	Г	
5.11	Коврик гимнастический	К	
5.12	Маты гимнастические	Г	
5.13	Мяч набивной (1 кг, 2 кг, 3 кг)	Г	
5.14	Мяч малый (теннисный)	К	
5.15	Скакалка гимнастическая	К	
5.16	Палка гимнастическая	К	
5.17	Обруч гимнастический	К	
Лёгкая атлетика			
5.18	Планка для прыжков в высоту	Д	
5.19	Стойки для прыжков в высоту	Д	
5.20	Флажки разметочные на опоре	Г	
5.21	Дорожка разметочная для прыжков в длину с места	Г	
5.22	Рулетка измерительная (50 м)	Д	
Спортивные игры			
5.23	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	Г	
5.24	Мячи баскетбольные	Г	

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
		Основная школа	
5.25	Сетка волейбольная	Д	
5.26	Мячи волейбольные	Г	
5.27	Табло перикидное	Д	
5.28	Компрессор для накачивания мячей	Д	
5.29	Стол для настольного тенниса	Д	
5.30	Комплект для настольного тенниса	Г	
	Туризм		
5.31	Палатка туристическая (трёхместная)	Г	
Измерительные приборы			
5.32	Пульсометр	Г	
5.33	Комплект динамометров ручных	Д	
5.34	Тонометр автоматический	Д	
5.35	Весы медицинские с ростомером	Д	
	Средства доврачебной помощи		
5.36	Аптечка медицинская	Д	
	Дополнительный инвентарь		
5.37	Доска аудиторная с магнитной поверхностью	Д	
4.17	Стол для настольного тенниса	Д	
4.18	Комплект для настольного тенниса	Г	

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
		Основная школа	
4.19	Мячи футбольные	Г	
4.20	Мячи баскетбольные	Г	
4.21	Мячи волейбольные	Г	
4.22	Сетка волейбольная	Д	
4.23	Оборудование полосы препятствий	Д	
5	**Спортивные залы (кабинеты)**		
5.1	Спортивный зал игровой (гимнастический)		С раздевалками для мальчиков и девочек
5.2	Кабинет учителя		Включает в себя: рабочий стол, стулья, шкафы книжные (полки), шкаф для одежды
5.3	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования		Включает в себя стеллажи, контейнеры