


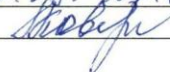
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа № 4»



Артемовского городского округа

Рассмотрено  
на заседании методического  
объединения 28.08.2019  
Руководитель МО 

Согласовано  
Заместитель директора  
по УВР Ковалева Л.Н.

30.08.2019  


Утверждаю  
Директор МБОУ СОШ № 4  
Н.Г. Чечетка

  
31.08.2019  


## Физическая культура

**10 - 11 класс**

Составитель: Тлепшева Н.В.,

*учитель ОБЖ и физической культуры*

2019 – 2020 учебный год

г. Артём

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Нормативная база преподавания предмета

Рабочая программа по физической культуре составлена на основании следующих нормативно - правовых документов:

- **Федеральный закон** «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. №329 ФЗ(ред.от 21.04.2011 г.);
- Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 04.10.2000 г. № 751;
- Базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ МО РФ от 09.03.2004 г. № 1312 (ред. От 30.08.2010 г.);
- Обязательный минимум содержания начального образования. Приказ МО РФ от 19.05.1998 г.№ 1235;
- Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 года. Распоряжение правительства РФ от 07.08.2009 г. №1101-р;
- О проведении мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010 г. № 06-499 ;
- О Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015 гг. Распоряжение Правительства РФ от 07.02.2011 г. № 163-р.

Рабочая программа по ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ разработана на основе примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И. Лях, А.А.Зданевич (М.: Просвещение, 2010 год), которая является частью Федерального учебного плана для образовательных учреждений Российской Федерации. Она разделена на три программы: программа для 1-4 классов, 5-9 классов, 10-11 классов. В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в основной школе и на его преподавание отводится 102 часа в год.

Для прохождения программы по физическому воспитанию в 10-11 классах в учебном процессе для обучения предлагается использовать следующие учебники: В.И.Лях, Зданевич А.А. Физическая культура 10-11 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений \ под общей ред. В.И.Ляха, М.: Просвещение, 2010год.

формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры —

**главная цель** развития отечественной системы школьного образования. Как следствие, каждая образовательная область Базисного учебного плана ориентируется на достижение этой главной цели.

Формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации 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.

Образовательный процесс в области физической культуры в основной школе строится так, чтобы были решены следующие

### **задачи:**

- содействие гармоничному развитию личности, укрепление здоровья обучающихся, закрепление навыков правильной осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному развитию, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни.
- Направлены на расширение двигательного опыта по средствам овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;

- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей на основе знаний о системах организма

## II Распределение учебного времени прохождения программного материала (всего 204 часа , 3 часа в неделю)

№ урока	Вид программного материала	Класс			
		X (ю)	X (д)	XI(ю)	XI (д)
		Количество часов (уроков)			
<b>1</b>	<b>Базовая часть</b>	84	75	84	75
<b>1.1</b>	Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков			
<b>1.2</b>	Волейбол	15	16	15	16
<b>1.3</b>	Гимнастика с элементами акробатики	18	9	18	9
<b>1.4</b>	Баскетбол	24	21	24	21
<b>1.5</b>	Легкая атлетика	12	17	12	17
<b>1.6</b>	Спортивные игры	15	12	15	12
<b>2</b>	<b>Вариативная часть</b>	18	27	18	27
<b>2.1</b>	Кроссовая подготовка	12	15	12	15
<b>2.2</b>	Элементы единоборств	6	-	6	-
<b>2.3</b>	Ритмическая гимнастика	-	12	-	12
	<b>Итого:</b>	<b>102 часа</b>	<b>102 часа</b>	<b>102 часа</b>	<b>102 часа</b>

### **III СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА**

**Содержание программы** носит личностный и деятельностный характер. При проведении уроков используются (беседы; работа в группах, парах; подвижные игры и соревнования). Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

#### **Знания о физической культуре**

Олимпийские игры древности. Возрождение олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России., СССР. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов.

#### **Физическая культура (основные понятия)**

Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

#### **Физическая культура человека**

Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

#### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

##### **Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой**

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

##### **Оценка эффективности занятий физической культурой**

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения. (технических ошибок).

#### **Физическое совершенствование**

##### **Физкультурно-оздоровительная деятельность.**

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной(лечебной) и коррегирующей физической культуры.

Приемы саморегуляции: аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

##### **Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.**

##### **Гимнастика с основами акробатики**

Организуемые команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

##### **Спортивные игры**

##### **Баскетбол**

Терминология игры. Правила организации и проведения соревнований по баскетболу.

Техника безопасности при проведении занятий и соревнований по баскетболу.

##### **Волейбол**

Терминология игры. Правила организации и проведения соревнований по баскетболу.  
Техника безопасности при проведении занятий и соревнований по баскетболу.

### **Футбол**

Терминология игры. Правила организации и проведения соревнований по баскетболу.  
Техника безопасности при проведении занятий и соревнований по баскетболу.

### **Легкая атлетика**

Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетики. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Беговые упражнения. Прыжковые. Метание малого мяча.

### **Кроссовая подготовка**

Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

### **Упражнения общеразвивающей направленности**

Общеподготовительная подготовка. Упражнения направленные на развитие физических способностей (сила, координационные и кондиционные способности, скорость, гибкость, выносливость)

### **Прикладно- ориентированная подготовка.**

Прикладно- ориентированные упражнения

## **IV Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура»**

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать обучающиеся по завершении обучения в основной школе.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням исходя из принципа, «общее- частное- конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными, и личностными результатами.

### **Метапредметные результаты**

Характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни обучающихся.

**Метапредметные результаты** проявляются в различных областях культуры

- В области познавательной культуры
  - ✓ Понимание физической культуры как явления культуры, способствующей развитию целостной личности человека.
  - ✓ Понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека

- ✓ Понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного поведения
- в области нравственной культуры
  - ✓ бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих
  - ✓ уважительное отношение к окружающим
  - ✓ ответственное отношение к порученному делу
- в области трудовой культуры
  - ✓ Добросовестное выполнение учебных заданий
  - ✓ Рациональное планирование учебной деятельности
- в области эстетической культуры
  - ✓ Восприятие красоты телосложения и осанки человека
  - ✓ Восприятие спортивного соревнования как культурно-массового мероприятия
- в области коммуникативной культуры
  - ✓ владение культурой речи , ведение диалога в доброжелательной и открытой форме
  - ✓ владение умением вести дискуссию
- в области физической культуры
  - ✓ способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки.
  - ✓ Способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой
  - ✓ Владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры
  - ✓ Владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

### **Предметные результаты**

Характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности , который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

**Предметные результаты**, также как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

- В области познавательной
  - ✓ Знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами
  - ✓ Знание основных направлений развития физической культуры в обществе , их целей, задач, и форм организации
  - ✓ Знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья
- в области нравственной культуры

- ✓ Способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой.
- ✓ Умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий.
- ✓ Способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований
- в области трудовой культуры
  - ✓ Способность преодолевать трудности.
  - ✓ Способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды
  - ✓ Способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой
- в области эстетической культуры
  - ✓ Подбирать комплексы физических упражнений в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.
- в области коммуникативной культуры
  - ✓ грамотно пользоваться понятийным аппаратом
  - ✓ способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями
  - ✓ Способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.
- в области физической культуры
  - ✓ способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки
  - ✓ Регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма
  - ✓ Способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура» Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении учащихся к занятиям физической культурой, накоплении необходимых знаний , а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения лично значимых результатов в физическом совершенстве.

**Личностные результаты** могут проявляться в разных областях культуры

- в области познавательной культуры
  - ✓ владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, и о соответствии их возрастным и половым нормативам
  - ✓ владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжением средствами физической культуры
- в области нравственной культуры
  - ✓ Способность управлять своими эмоциями
  - ✓ Способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия
  - ✓ Владение умением предупреждать конфликтные ситуации

- в области трудовой культуры
  - ✓ Умение планировать режим дня
  - ✓ Умение проводить туристические пешие походы
  - ✓ Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям
- в области эстетической культуры
  - ✓ Красивая правильная осанка
  - ✓ Хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых нормы представлений посредством занятий физическими упражнениями
  - ✓ Культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно
- в области коммуникативной культуры
  - ✓ Владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать, творчески применять
  - ✓ Владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание.
- в области физической культуры
  - ✓ Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений(ходьба, бег, и т.д.)
  - ✓ Владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности
  - ✓ Умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание обучающихся. Оценивание обучающихся предусмотрено как по окончании изучения раздела, так и мере текущего освоения умений и навыков. По окончании основной школы обучающийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании основной школы обучающийся может сдать экзамен по физической культуре как экзамен по выбору или дифференцированный зачет.

Важной особенностью образовательного процесса в средней школе является оценивание обучающихся. Оценивание предусмотрено как в процессе освоения умениями и навыками так и по окончанию раздела. По окончанию основной школы обучающийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать». что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании средней школы учащийся сдает дифференцированный зачет.



***Уметь демонстрировать***

Физическая способность	Физические упражнения	Юноши	Девушки
1	2	3	4
Скоростные	Бег, 100 м.,с.	14,3	17,5
	Бег 30 м., с.	5,0	5,4
Силовые	Подтягивание в вися на высокой перекладине, количество раз	10	-
	Подтягивание из виса на низкой перекладине	-	14
	Прыжок в длину с места	215	170
К выносливости	2000 м., мин.	-	10,00
	3000 м., мин.	13,30	-

### Физическая подготовленность:

- показывать результаты не ниже чем средний уровень основных физических способностей

№ п/ п	Физические способности	Контрольное Упражнение (тест)	Воз- раст, лет	Уровень					
				мальчики			девочки		
				низкий	средни й	высоки й	низкий	средни й	высоки й
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	5,2 и <	5,1-4,8	4,4 и >	6,1и <	5,9-5,3	4,8 и >
			17	5,1	5,0-4,7	4,3	6,1	5,9-5,3	4,8
2	Координацио нные	Челночный бег 3X10 м, с	16	8,2 и <	8,0-7,7	7,3 и >	9,7 и <	9,4-9,0	8,4 и >
			17	8,1	7,9 -7,5	7,2	9,6	9,3-8,8	8,4
3	Скоростно- силовые	Прыжок в длину с места	16	180и <	195-210	230 и>	160 и <	170-190	210 и >
			17	190	205-220	240	160	170-190	210
4	Выносливост ь	6-минутный бег, м	14	1100и>	1300- 1400	1500	900	1050- 1200	1300и >
			15	1100	1300- 1400	1500	900	1050- 1200	1300
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	14	5 и <	9 – 12	15и >	7и <	12 – 14	20и >
			15	5	9 – 12	15	7	12 – 14	20

6	Силовые	Подтягивание	14	4 и <	6 – 7	11 и >			
		:	15	5	7 – 8	12			
		На высокой перекладине (юн)							
		На низкой перекладине (дев)	14				6 и <	13 – 15	18 и >
			15			6	13 – 15	18	

**КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 10 класс девушки**

**1 ЧЕТВЕРТЬ – 25 часов**

**Легкая атлетика (15 ч)**

**Спортивные игры (10 ч)**

Тема урока	№ урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	ИКТ	Д/З	Дата проведения	
								план	факт
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<b>Легкая атлетика (15 ч)</b>									
Вводный инструктаж по ТБ. Спринтерский бег (4 ч)	1	Вводный	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики и спортивных игр. Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта	Текущий	ИКТ (пр)	Ком-плекс 1		
Низкий старт 40 метров	2	Комплексный	Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта	Текущий		Ком-плекс 1		
Бег 60 метров	3	Комплексный	Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта	Текущий		Ком-плекс 1		
Бег 100 метров	4	Учетный	Бег на результат 100 м. Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта	«5» – 16,5; «4» – 17,0; «3» – 17,5		Ком-плекс 1		

<b>Прыжок в длину. Инструктаж по ТБ (4 ч)</b>	5	Комплексный	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 13–15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков	<b>Уметь</b> прыгать в длину с 13–15 беговых шагов	Текущий	ИКТ (пр)	Комплекс 1		
Прыжок в длину	6	Комплексный	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 13–15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков	<b>Уметь</b> прыгать в длину с 13–15 беговых шагов	Текущий		Комплекс 1		
Прыжок в длину способом «согнув ноги».	7	Комплексный	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 13–15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков	<b>Уметь</b> прыгать в длину с 13–15 беговых шагов	Текущий		Комплекс 1		
Прыжок в длину с разбега. Учет.	8	Учетный	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь</b> прыгать в длину с 13–15 беговых шагов	«5» – 380; «4» – 360; «4» – 340 см		Комплекс 1		
<b>Метание. Инструктаж по ТБ. (3 ч)</b>	9	Комплексный	Метание меча на дальность с 5–6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания	<b>Уметь</b> метать мяч на дальность с разбега	Текущий	ИКТ (пр)	Комплекс 1		
Метание гранаты из различных положений	10	Комплексный	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	<b>Уметь</b> метать гранату на дальность и в цель из различных положений	Текущий		Комплекс 1		
Метание гранаты на дальность. Учет.	11	Учетный	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь</b> метать гранату на дальность и в цель из различных положений	«5» – 26 м; «4» – 20 м; «3» – 16 м		Комплекс 1		

Бег по пересеченной местности. Инструктаж по ТБ. (4 ч)	12	Комплексный	Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	Уметь пробегать в равномерном темпе 20 минут, кросс по пересеченной местности	Текущий		Комплекс 1		
Специальные беговые упражнения	13	Комплексный	Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	Уметь пробегать в равномерном темпе 20 минут, кросс по пересеченной местности	Текущий		Комплекс 1		
Специальные беговые упражнения	14	Комплексный	Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	Уметь пробегать в равномерном темпе 20 минут, кросс по пересеченной местности	Текущий		Комплекс 1		
Бег 2000м. Учет. Инструктаж по ТБ.	15	Учетный	Бег 2000 м на результат. Развитие выносливости	Уметь пробегать в равномерном темпе 20 минут	«5» – 10, 10; «4» – 11,00; «3» – 12,00		Комплекс 1		
<b>Спортивные игры (10 ч)</b>									
Баскетбол. Инструктаж по ТБ. (4 ч)	16	Комплексный	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча различными способами: в движении, в парах и тройках. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей	Уметь применять в игре тактические действия	Текущий	ИКТ (д)	Комплекс 2		

Стойка игрока и передвижение.	17	Комплексный	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока, с сопротивлением. Передачи мяча различными способами: в движении в парах и тройках, с сопротивлением. Броски одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Штрафной бросок. Зонная защита. Развитие координационных способностей	Уметь применять в игре тактические действия	Оценка техники выполнения штрафного броска		Ком-плекс 2		
Совершенствование стойки игрока.	18	Комплексный	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока, с сопротивлением. Передачи мяча различными способами: в движении в парах и тройках, с сопротивлением. Броски одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Штрафной бросок. Зонная защита. Развитие координационных способностей	Уметь применять в игре тактические действия	Текущий		Ком-плекс 2		
Перемещение в стойке боком	19	Комплексный	Стойка и передвижение игрока. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Передачи мяча различными способами: в движении в парах и тройках, с сопротивлением. Броски одной рукой от плеча в движении после ловли с сопротивлением. Штрафной бросок. Зонная защита. Развитие координационных способностей	Уметь применять в игре тактические действия	Оценка техники выполнения броска в движении		Ком-плекс 2		
Совершенствование перемещений в стойке боком.	20	Комплексный	Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками сверху в парах, тройках. Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача и прием мяча. Позиционное нападение. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь применять в игре тактические действия	Текущий	ИКТ (д)	Ком-плекс 2		
Остановка двумя шагами.	21	Комплексный	Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками сверху в парах, тройках. Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача и прием мяча. Позиционное нападение. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь применять в игре тактические действия	Текущий		Ком-плекс 2		

Совершенство вание остановки.	22	Комплексный	Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками сверху в парах, тройках. Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача и прием мяча. Позиционное нападение. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь применять в игре тактические действия	Оценка техники выполнения верхней передачи		Ком-плекс 2		
Стойка и передвижение игрока.	23	Комплексный	Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах со сменой мест. Прием мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача и прием мяча. Позиционное нападение. Прямой нападающий удар. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь применять в игре тактические действия	Оценка техники верхней прямой подачи		Ком-плекс 2		
Броски одной и двумя руками с места.	24	Комплексный	Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах со сменой мест. Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача и прием мяча. Позиционное нападение. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь применять в игре тактические действия	Оценка техники выполнения приема двумя руками снизу		Ком-плекс 2		
Игра по упрощенным правилам.	25	Комплексный	Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах со сменой мест. Прием мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача и прием мяча. Позиционное нападение. Прямой нападающий удар. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь применять в игре тактические действия	Оценка техники нападающего удара		Ком-плекс 2		



## 2 ЧЕТВЕРТЬ – 24 часа 10 класс девушки

Гимнастика (14 ч).

Оздоровительная гимнастика (10 ч)

Тема урока	№ урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	ИКТ	Д/З	Дата проведения	
								план	факт
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Висы и упоры. Нетрадиционные виды гимнастики. Инструктаж по ТБ. (8 ч)	26 (1)	Комплексный	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Повороты в движении. ОРУ с предметами в движении. Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Основы ритмической гимнастики. Развитие силовых способностей	<b>Уметь</b> выполнять комбинацию из нескольких разученных элементов, строевые упражнения, базовые элементы ритмической гимнастики	Текущий	ИКТ (пр)	Ком-плекс 3		
Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине.	27 (2)	Комплексный	Повороты в движении. ОРУ с предметами в движении. Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Основы ритмической гимнастики. Развитие силовых способностей	<b>Уметь</b> выполнять комбинацию из нескольких разученных элементов, строевые упражнения, базовые элементы ритмической гимнастики	Текущий		Ком-плекс 3		
Развитие силы.	28 (3)	Комплексный	Двигательная активность и здоровье. Чередование ходьбы и приседания у стены. Лёжа на животе, сидя на пятках.	<b>Уметь</b> выполнять комплекс упражнений лёжа на животе, сидя на пятках.	Текущий		Ком-плекс 3		
Вис прогнувшись, переход в упор.  Вис прогнувшись,	29 (4)	Комплексный	Повороты в движении. ОРУ с предметами в движении. Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Основы ритмической гимнастики. Развитие силовых способностей	<b>Уметь</b> выполнять комбинацию из нескольких разученных элементов, строевые упражнения, базовые элементы ритмической гимнастики	Текущий		Ком-плекс 3		

переход в упор.	30 (5)	Комплексный	Повороты в движении. ОРУ с предметами в движении. Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Основы ритмической гимнастики. Развитие силовых способностей	<b>Уметь</b> выполнять комбинацию из нескольких разученных элементов, строевые упражнения, базовые элементы ритмической гимнастики	Оценка техники выполнения базовых элементов ритмики		Комплекс 3		
Дыхание, передвижение в висе.	31 (6)	Комплексный	Физиологические основы двигательной активности. Ходьба с движениями рук, сидя, на коленях. Дыхание, передвижение в висе.	<b>Уметь</b> выполнять комплекс упражнений на дыхание	Текущий		Комплекс 3		
Подтягивание на низкой перекладине.	32 (7)	Комплексный	Повороты в движении. Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Базовые шаги аэробики. Развитие выносливости и координации	<b>Уметь</b> выполнять комбинацию из нескольких разученных элементов, строевые упражнения, базовых шагов аэробики	Текущий		Комплекс 3		
Висы и упоры.	33 (8)	Комплексный	Повороты в движении. Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Базовые шаги аэробики. Развитие выносливости и координации	<b>Уметь</b> выполнять комбинацию из нескольких разученных элементов, строевые упражнения, базовых шагов аэробики	Текущий	ИКТ (пр)	Комплекс 3		
Развитие координационных способностей	34 (9)	Комплексный	Оздоровительная физкультура и спортивная деятельность. Пробежка с движениями рук и ног, упражнения лёжа на спине. Дыхание. Скамейка.	<b>Уметь</b> выполнять комплекс упражнений на дыхание	Текущий		Комплекс 3		
Комбинация из разученных элементов. Подтягивание на низкой	35 (10)	Комплексный	Повороты в движении. Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Упражнение на гимнастической скамейке. Базовые шаги аэробики. Развитие выносливости и координации	<b>Уметь</b> выполнять комбинацию из нескольких разученных элементов, строевые упражнения, базовых шагов аэробики	Текущий		Комплекс 3		

переклади-не. Учет.	36 (11)	Учетный	Повороты в движении. Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Упражнение на гимнастической скамейке. Базовые шаги аэробики. Развитие выносливости и координации	<b>Уметь</b> выполнять комбинацию из нескольких разученных элементов, строевые упражнения, базовых шагов аэробики	Подтягивание: «5» – 13; «4» – 11, «3» – 7. Техника выполнения комплекса базовых шагов аэробики		Ком-плекс 3		
Основные понятия: физкультура, подготовка, Совершенство, упражнения (физические).	37 (12)	Комплексный	Основные понятия: физкультура, подготовка, совершенство, упражнения (физические). Проверка осанки, остановки внезапные. Упражнения с мячами (лёжа), гимнастической стенке.	<b>Уметь</b> выполнять комплекс упражнений у гимнастической стенки	Текущий		Ком-плекс 3		
Комбинация из разученных элементов.	38 (13)	Комплексный	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Опорный прыжок. Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> выполнять комбинацию из 5 элементов, опорный прыжок	Текущий	ИКТ (д)	Ком-плекс 3		
Комбинация из разученных элементов.	39 (14)	Комплексный	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Опорный прыжок. Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> выполнять комбинацию из 5 элементов, опорный прыжок	Текущий		Ком-плекс 3		
<b>Опорный прыжок. Инструктаж</b>	40 (15)	Комплексный	Понятие здоровья и здорового образа жизни. Ходьба по кругу с заданиями. Скамейка. Дыхание, сидя, гимнастическая стенка.	<b>Уметь</b> выполнять комплекс упражнений у гимнастической стенки	Текущий		Ком-плекс 3		

по ТБ.(8 ч)									
Опорный прыжок.	41 (16)	Комплексный	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Опорный прыжок. Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> выполнять комбинацию из 5 элементов, опорный прыжок	Текущий		Ком-плекс 3		
Опорный прыжок.	42 (17)	Комплексный	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Опорный прыжок. Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> выполнять комбинацию из 5 элементов, опорный прыжок	Текущий		Ком-плекс 3		
Гимнастика для глаз.	43 (18)	Комплексный	Здоровье - как ценность. Комплекс упражнений корригирующей гимнастики. Гимнастика для глаз.	<b>Уметь</b> выполнять комплекс упражнений корригирующей гимнастики, гимнастики для глаз.	Текущий		Ком-плекс 3		
Опорный прыжок.	44 (19)	Комплексный	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок. Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> выполнять комбинацию из 5 элементов, опорный прыжок	Текущий		Ком-плекс 3		
Опорный прыжок.	45 (20)	Комплексный	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок. Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> выполнять комбинацию из 5 элементов, опорный прыжок	Текущий		Ком-плекс 3		
Гимнастика для глаз.	46 (21)	Комплексный	Влияние физических упражнений на функционирование органов и систем. Комплекс упражнений корригирующей гимнастики. Гимнастика для глаз.	<b>Уметь</b> выполнять комплекс упражнений корригирующей гимнастики, гимнастики для глаз.	Текущий		Ком-плекс 3		

Комбинация из разученных элементов.	47 (22)	Комплексный	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок. Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> выполнять комбинацию из 5 элементов, опорный прыжок	Текущий		Комплекс 3		
Профилактика плоскостопия.	48 (23)	Комплексный	Влияние физических упражнений на функционирование органов и систем. Комплекс упражнений корригирующей гимнастики. Профилактика плоскостопия.	<b>Уметь</b> выполнять комплекс упражнений корригирующей гимнастики, для профилактики плоскостопия	Текущий		Комплекс 3		
Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок.	49 (24)	Учетный	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок. Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> выполнять комбинацию из 5 элементов, опорный прыжок	Оценка техники выполнения акробатической комбинации, опорного прыжка		Комплекс 3		

### 3 ЧЕТВЕРТЬ – 30 часов 10 класс девушки

Подвижные игры (6 ч)

Спортивные игры (16 ч)

Модуль ПАВ (8 ч)

Тема урока	№ урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	ИКТ	Д/З	Дата проведения	
								план	факт
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Баскетбол. Инструктаж по ТБ. (4 ч)	16	Комплексный	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча различными способами: в движении, в парах и тройках. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей	Уметь применять в игре тактические действия	Текущий	ИКТ (д)	Ком-плекс 2		
Стойка игрока и передвижение.	17	Комплексный	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока, с сопротивлением. Передачи мяча различными способами: в движении в парах и тройках, с сопротивлением. Броски одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Штрафной бросок	Уметь применять в игре тактические действия	Оценка техники выполнения штрафного броска		Ком-плекс 2		
Совершенствование стойки игрока.	18	Комплексный	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока, с сопротивлением. Передачи мяча различными способами: в движении в парах и тройках, с сопротивлением. Броски одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Штрафной бросок	Уметь применять в игре тактические действия	Текущий		Ком-плекс 2		

Перемещение в стойке боком. Совершенствование перемещений в стойке боком.	19	Комплексный	Стойка и передвижение игрока. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Передачи мяча различными способами: в движении в парах и тройках, с сопротивлением. Броски одной рукой от	Уметь применять в игре тактические действия	Оценка техники выполнения броска в движении		Ком-плекс 2		
	20	Комплексный	Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками сверху в парах, тройках. Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача и прием мяча	Уметь применять в игре тактические действия	Текущий	ИКТ (д)	Ком-плекс 2		
Остановка двумя шагами.	21	Комплексный	Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками сверху в парах, тройках. Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача и прием мяча. Позиционное нападение. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь применять в игре тактические действия	Текущий		Ком-плекс 2		
Стойка и передвижение игрока.	75 (26)	Комплексный	Стойка и передвижение игрока. Сочетание приемов: передача, нападающий удар. Позиционное нападение. Прямой нападающий удар. Развитие скоростно-силовых качеств		Текущий		Ком-плекс 2		
Оборот наркотиков.	57 (8)	ПАВ	3. Оборот наркотиков.		Текущий		Ком-плекс 4		
Перемещение в стойке боком		Комплексный	Стойка и передвижение игрока. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Передачи мяча различными способами: в	Уметь применять в игре тактические действия	Оценка техники выполнения		Ком-плекс 2		
Совершенствование перемещений в стойке боком	20	Комплексный	Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками сверху в парах, тройках. Прием мяча снизу двумя руками.	Уметь применять в игре тактические действия	Текущий	ИКТ (д)	Ком-плекс 2		
Можно ли избавиться от наркотиков.	60 (11)	ПАВ	4. Можно ли избавиться от наркотиков.		Текущий		Ком-плекс 4		

Сочетание приемов: передача, нападающий	77 (28)	Комплексный	Стойка и передвижение игрока. Сочетание приемов: передача, нападающий удар. Позиционное нападение. Прямой	Уметь применять в игре тактические действия	Текущий		Ком-плекс 2		
Сочетание приемов: передача, нападающий	78 (29)	Комплексный	Стойка и передвижение игрока. Сочетание приемов: передача, нападающий удар. Позиционное нападение. Прямой	Уметь применять в игре тактические действия	Текущий		Ком-плекс 2		
Можно ли избавиться от наркотиков.	63 (14)	ПАВ	5. Можно ли избавиться от наркотиков.		Текущий		Ком-плекс 4		
Сочетание приемов: передача, нападающий удар.	77 (28)	Комплексный	Стойка и передвижение игрока. Сочетание приемов: передача, нападающий удар. Позиционное нападение. Прямой нападающий удар. Развитие скоростно-	Уметь применять в игре тактические действия	Текущий		Ком-плекс 2		
Сочетание приемов: передача,	78 (29)	Комплексный	Стойка и передвижение игрока. Сочетание приемов: передача, нападающий удар.	Уметь применять в игре тактические действия	Текущий		Ком-плекс 2		
Свобода и наркотики.	66 (17)	ПАВ	6. Свобода и наркотики.		Текущий		Ком-		
Стойка и передвижение игрока.	75 (26)	Комплексный	Стойка и передвижение игрока. Сочетание приемов: передача, нападающий удар. Позиционное нападение. Прямой нападающий удар. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь применять в игре тактические действия	Текущий		Ком-плекс 2		
Стойка и передвижение игрока.	76 (27)	Комплексный	Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах со сменой мест. Прием мяча	Уметь применять в игре тактические действия	Текущий	Освоение техники	Ком-плекс 2		
Распространение наркомании.	69 (20)	ПАВ	7. Распространение наркомании.		Текущий		Ком-плекс 4		
Стойка и передвижение	23	Комплексный	Стойка и передвижение игрока. Передача мяча	Уметь применять в игре тактические действия	Оценка техники		Ком-плекс 2		
Броски одной и двумя руками с	24	Комплексный	Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах со сменой мест. Прием мяча	Уметь применять в игре тактические действия	Оценка техники выполнения приема		Ком-плекс 2		



Распространение наркомании.	72 (23)	ПАВ	8. Распространение наркомании.		Текущий		Ком-плекс 4		
<b>Спортивные игры. Инструктаж по ТБ. (6 ч)</b>	74 (25)	Комплексный	Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах со сменой мест. Прием мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача и прием мяча. Позиционное нападение. Прямой нападающий удар.	<b>Уметь</b> применять в игре тактические действия	Оценка техники нападающего удара		Ком-плекс 2		
Стойка и передвижение игрока.	75 (26)	Комплексный	Стойка и передвижение игрока. Сочетание приемов: передача, нападающий удар. Позиционное нападение. Прямой нападающий удар. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь</b> применять в игре тактические действия	Текущий		Ком-плекс 2		
Стойка и передвижение игрока.	76 (27)	Комплексный	Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах со сменой мест. Прием мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача и прием мяча. Позиционное нападение. Прямой нападающий удар.	<b>Уметь</b> применять в игре тактические действия	Текущий	Освоение техники подачи 7 -5-3 раз (из 10)	Ком-плекс 2		
Сочетание приемов: передача, нападающий удар.	77 (28)	Комплексный	Стойка и передвижение игрока. Сочетание приемов: передача, нападающий удар. Позиционное нападение. Прямой нападающий удар. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь</b> применять в игре тактические действия	Текущий		Ком-плекс 2		
Сочетание приемов: передача, нападающий удар.	78 (29)	Комплексный	Стойка и передвижение игрока. Сочетание приемов: передача, нападающий удар. Позиционное нападение. Прямой нападающий удар. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь</b> применять в игре тактические действия	Текущий		Ком-плекс 2		

Сочетание приемов: передача, нападающий удар.	79 (30)	Комплексный	Стойка и передвижение игрока. Сочетание приемов: передача, нападающий удар. Позиционное нападение. Прямой нападающий удар. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь</b> применять в игре тактические действия	Оценка техники нападающего удара		Ком-плекс 2		
---	------------	-------------	---	--	----------------------------------	--	-------------	--	--

**4 ЧЕТВЕРТЬ – 23 часа Девушки 10 класс**

**Спортивные игры (6 час)**

**Легкая атлетика (17 час)**

Тема урока	№ урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	ИКТ	Д/З	Дата проведения	
								план	факт
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<b>Спортивные игры (футбол) Инструктаж по ТБ. (6 ч)</b>	80 (1)	Комплексный	Инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр и легкой атлетике. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивной игре «футбол» (мини-футбол)	<b>Уметь</b> играть в футбол по правилам, выполнять правильно технические действия	Текущий		Ком-Плекс 5		
Совершенствование технических приемов	81 (2)	Комплексный	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивной игре «футбол» (мини-футбол)	<b>Уметь</b> играть в футбол по правилам, выполнять правильно технические действия	Текущий		Ком-Плекс 5		
Командно-тактические действия в спортивной игре «футбол» (мини-футбол)	82 (3)	Комплексный	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивной игре «футбол» (мини-футбол)	<b>Уметь</b> играть в футбол по правилам, выполнять правильно технические действия	Текущий		Ком-Плекс 5		
Командно-тактические действия в спортивной игре «футбол»	83 (4)	Комплексный	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивной игре «футбол» (мини-футбол)	<b>Уметь</b> играть в футбол по правилам, выполнять правильно технические действия	Текущий		Ком-Плекс 5		

(мини-футбол)									
Командно-тактические действия в спортивной игре «футбол» (мини-футбол)	84 (5)	Комплексный	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивной игре «футбол» (мини-футбол)	<b>Уметь</b> играть в футбол по правилам, выполнять правильно технические действия	Текущий		Ком-Плекс 5		
	85 (6)	Комплексный	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивной игре «футбол» (мини-футбол)	<b>Уметь</b> играть в футбол по правилам, выполнять правильно технические действия	Текущий		Ком-Плекс 5		
<b>Легкая атлетика.</b> <b>Инструктаж по ТБ</b>  <b>Прыжок в высоту (3 ч)</b>	86 (7)	Комплексный	Прыжок в высоту способом «перешагивания» с 11–13 беговых шагов. Специальные беговые упражнения. Тройной прыжок с места. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь</b> выполнять прыжок на оптимальной высоте	Текущий	ИКТ (пр)	Ком-Плекс 5		
Прыжок в высоту способом «перешагивания» с 11–13 беговых шагов.	87 (8)	Комплексный	Прыжок в высоту способом «перешагивания» с 11–13 беговых шагов. Специальные беговые упражнения. Тройной прыжок с места (шаги, приземление). Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь</b> выполнять прыжок на максимальный результат с полного разбега, выполнять тройной прыжок	Текущий		Ком-Плекс 5		
Прыжок в высоту способом «перешагивания» с 11–13 беговых шагов.	88 (9)	Комплексный	Прыжок в высоту способом «перешагивания» с 11–13 беговых шагов. Специальные беговые упражнения. Тройной прыжок с места (шаги, приземление). Развитие скоростно-силовых качеств с оздоровительной направленностью	<b>Уметь</b> выполнять прыжок на максимальный результат с полного разбега, техника выполнения тройного прыжка	Текущий		Ком-Плекс 5		

<b>Спринтерский бег, эстафетный бег. (5ч) Инструктаж по ТБ.</b>	89 (10)	Комплексный	Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта, прыгать в высоту с 11–13 шагов разбега	Текущий	ИКТ (пр)	Ком- Плекс 5		
Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование.	90 (11)	Комплексный	Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта, прыгать в высоту с 11–13 шагов разбега	Текущий		Ком- Плекс 5		
Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование.	91 (12)	Комплексный	Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях оздоровительным бегом	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта, прыгать в высоту с 11–13 шагов разбега	Текущий		Ком- Плекс 5		
Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование.	92 (13)	Комплексный	Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта, прыгать в высоту с 11–13 шагов разбега	Текущий		Ком- Плекс 5		
Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование.	93 (14)	Учетный	Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта, прыгать в высоту с 11–13 шагов разбега	<b>Бег 100 м:</b> «5» – 16,5; «4» – 17,0; «3» – 17,8		Ком- Плекс 5		
<b>Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.</b>	94 (15)	Комплексный	Бег 15 минут с оздоровительной направленностью. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Соревнования по легкой	<b>Уметь</b> пробегать в равномерном темпе 20 минут, кросс по пересеченной местности	Текущий		Ком- Плекс 5		

Инструктаж по ТБ. (6ч)			атлетике						
Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий.	95 (16)	Комплексный	Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	<b>Уметь</b> пробегать в равномерном темпе 20 минут, кросс по пересеченной местности	Текущий		Ком-Плекс 5		
Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий.	96 (17)	Комплексный	Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	<b>Уметь</b> пробегать в равномерном темпе 20 минут, кросс по пересеченной местности	Текущий		Ком-Плекс 5		
Оздоровительный бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий.	97 (18)	Комплексный	Оздоровительный бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	<b>Уметь</b> пробегать в равномерном темпе 20 минут, кросс по пересеченной местности	Текущий		Ком-Плекс 5		
Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий.	98 (19)	Комплексный	Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	<b>Уметь</b> пробегать в равномерном темпе 20 минут, кросс по пересеченной местности	Текущий		Ком-Плекс 5		
Бег 2000 м на результат.	99 (20)	Учетный	Бег 2000 м на результат. Развитие выносливости	<b>Уметь</b> пробегать в равномерном темпе 20 минут	<b>Бег 2000 м:</b> «5» –10, 10; «4» –11,40; «3» –12,040		Ком-Плекс 5		
<b>Прыжок в длину с разбега, метание</b>	100	Комплексный	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» с 13–15 беговых шагов. Отталкивание. Полет. Приземление. Метание гранаты с 5–6	<b>Уметь</b> прыгать в длину с разбега, метать гранату на дальность	Текущий	ИКТ (пр)	Ком-Плекс 5		

гранаты. Инструктаж по ТБ (3 ч)	(21)		шагов разбега. Метание на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств						
Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» с 13–15 беговых шагов.	101 (22)	Комплекс ный	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» с 13–15 беговых шагов. Отталкивание. Полет. Приземление. Метание гранаты с 5–6 шагов разбега. Метание на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь прыгать в длину с разбега, метать гранату на дальность	<b>Метание гранаты:</b> «5» – 26 м; «4» – 20 м; «3» – 16 м		Ком- Плекс 5		
Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» с 13–15 беговых шагов.	102 (23)	Комплекс ный	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» с 13–15 беговых шагов. Отталкивание. Полет. Приземление. Метание гранаты с 5–6 шагов разбега. Метание на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь прыгать в длину с разбега, метать гранату на дальность	<b>Прыжок с разбега:</b> «5» - 380 см «4» - 340 см «3» - 300 см		Ком- Плекс 5		

# КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 10 класс юноши

## 1 ЧЕТВЕРТЬ – 25 часов

Легкая атлетика (15 ч)  
Спортивные игры (10 ч)

Тема урока	№ урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	ИКТ	Д/З	Дата проведения	
								план	факт
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<b>Легкая атлетика (15 ч)</b>									
Спринтерский бег. Вводный инструктаж по ТБ на уроках л/а. (4ч).  Высокий старт 15–30 м, бег по дистанции (40–50 м).  Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–80 м.  Бег на результат 100 м. Эстафетный бег.	1	Вводный	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики и спортивных игр. Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта	Текущий	ИКТ (пр)	Комплекс 1		
	2	Комплексный	Высокий старт 15–30 м, бег по дистанции (40–50 м); специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Измерение результатов	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 60 м	Текущий		Комплекс 1		
	3	Комплексный	Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–80 м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта	Текущий		Комплекс 1		
	4	Учетный	Бег на результат 100 м. Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта	<b>Бег 100 м:</b> «5» –13,5; «4» –14,0; «3» –14,3		Комплекс 1		



Прыжок в длину с 7–9 шагов. Инструктаж по ТБ. (4ч)	5	Комплексный	Прыжок в длину с 7–9 шагов. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 × 1) с 8–10 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология прыжков в длину	Уметь прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность	Текущий		Комплекс 1		
Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13–15 беговых шагов.	6	Изучение нового материала	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13–15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков	Уметь совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13–15 беговых шагов	Текущий		Комплекс 1		
Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13–15 беговых шагов.	7	Комплексный	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13–15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков	Уметь совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13–15 беговых шагов	Текущий		Комплекс 1		
Прыжок в длину на результат.	8	Учетный	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13–15 беговых шагов	«5» – 450 см; «4» – 420 см; «3» – 410 см		Комплекс 1		
Метание мяча на дальность с 5–6 беговых шагов. Инструктаж по ТБ. (3ч)	9	Комплексный	Метание мяча на дальность с 5–6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания	Уметь метать мяч на дальность с разбега	Текущий		Комплекс 1		
Метание гранаты из различных положений.	10	Комплексный	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	Уметь метать гранату из различных положений на дальность и в цель	Текущий		Комплекс 1		
Метание гранаты на дальность.	11	Учетный	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь метать гранату на дальность	Метание гранаты: «5» – 32 м;		Комплекс 1		

					«4» – 28 м; «3» – 26 м				
<b>Бег по пересеченной местности. Инструктаж по ТБ.(4 ч)</b>	12	Комплексный	Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	<b>Уметь</b> бежать в равномерном темпе до 25 минут, преодолевать препятствие	Текущий		Ком-плекс 1		
Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных препятствий.	13	Комплексный	Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	<b>Уметь</b> бежать в равномерном темпе до 25 минут, преодолевать препятствие	Текущий		Ком-плекс 1		
Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных препятствий.	14	Комплексный	Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	<b>Уметь</b> бежать в равномерном темпе до 25 минут, преодолевать препятствие	Текущий		Ком-плекс 1		
Бег на результат 3000 м	15	Учетный	Бег на результат 3000 м. Развитие выносливости	<b>Уметь</b> бежать в равномерном темпе до 25 минут, преодолевать препятствие	<b>Бег 3000 м:</b> «5» – 13,50; «4» – 14,50; «3» – 15;50		Ком-плекс 1		
<b>Спортивные игры (10 ч)</b>									
<b>Баскетбол. Инструктаж по ТБ. (4ч)</b>	16	Комплексный	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	<b>Уметь</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	ИКТ (д)	Ком-плекс 2		

Совершенствование передвижений и остановок игрока.	17	Комплексный	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств	<b>Уметь</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий		Комплекс 2		
Совершенствование передвижений и остановок игрока.	18	Комплексный	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Развитие скоростных качеств	<b>Уметь</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий		Комплекс 2		
Совершенствование передвижений и остановок игрока.	19	Комплексный	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Развитие скоростных качеств	<b>Уметь</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техники ведения мяча		Комплекс 2		
<b>Волейбол. Инструктаж по ТБ. (6ч)</b>	20	Комплексный	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	<b>Уметь</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	ИКТ (д)	Комплекс 2		
Стойка и передвижение игрока.	21	Комплексный	Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками сверху в парах, тройках. Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача и прием мяча. Позиционное нападение. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь</b> применять в игре тактические действия	Текущий		Комплекс 2		
Стойка и передвижение игрока.	22	Комплексный	Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками сверху в парах, тройках. Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача и прием мяча. Позиционное нападение. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь</b> применять в игре тактические действия	Оценка техники выполнения верхней передачи		Комплекс 2		

Стойка и передвижение игрока.	23	Комплексный	Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах со сменой мест. Прием мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача и прием мяча. Позиционное нападение. Прямой нападающий удар. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь</b> применять в игре тактические действия	Оценка техники верхней прямой подачи		Комплекс 2		
Стойка и передвижение игрока.	24	Комплексный	Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах со сменой мест. Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача и прием мяча. Позиционное нападение. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь</b> применять в игре тактические действия	Оценка техники выполнения приема двумя руками снизу		Комплекс 2		
Стойка и передвижение игрока.	25	Комплексный	Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах со сменой мест. Прием мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача и прием мяча. Позиционное нападение. Прямой нападающий удар. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь</b> применять в игре тактические действия	Оценка техники нападающего удара		Комплекс 2		

**2 ЧЕТВЕРТЬ – 24 часа 10 класс юноши**

**Гимнастика (14 ч)**

**Оздоровительная гимнастика (10 ч)**

Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	ИКТ	Д/З	Дата проведения		
							план	факт	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Вводный инструктаж по ТБ на уроках л/а. Висы и упоры. (8ч).  Висы и упоры.  Двигательная активность и здоровье.  Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом.	26 (1)	Комплексный	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Развитие силы.	<b>Уметь</b> выполнять строевые приемы, элементы на перекладине, прыжок через коня в длину	Текущий	ИКТ (пр)	Ком-плекс 3		
	27 (2)	Комплексный	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Развитие силы.	<b>Уметь</b> выполнять строевые приемы, элементы на перекладине, прыжок через коня в длину	Текущий		Ком-плекс 3		
	28 (3)	Комплексный	Двигательная активность и здоровье. Чередование ходьбы и приседания у стены. Лёжа на животе, сидя на пятках.	<b>Уметь</b> выполнять комплекс упражнений лёжа на животе, сидя на пятках.	Текущий		Ком-плекс 3		
	29 (4)	Комплексный	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ на месте. Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы.	<b>Уметь</b> выполнять строевые приемы, элементы на перекладине, прыжок через коня в длину	Текущий		Ком-плекс 3		

Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом.	30 (5)	Комплексный	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ на месте. Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы.	<b>Уметь</b> выполнять строевые приемы, элементы на перекладине, прыжок через коня в длину	Текущий		Комплекс 3		
Дыхание, передвижение в висе.	31 (6)	Комплексный	Физиологические основы двигательной активности. Ходьба с движениями рук, сидя, на коленях. Дыхание, передвижение в висе.	<b>Уметь</b> выполнять комплекс упражнений на дыхание	Текущий		Комплекс 3		
Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом.	32 (7)	Комплексный	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ на месте. Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы.	<b>Уметь</b> выполнять строевые приемы, элементы на перекладине, прыжок через коня в длину	Текущий		Комплекс 3		
Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом.	33 (8)	Комплексный	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ в движении. Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. Лазание по канату в два приема без помощи рук. Развитие силы.	<b>Уметь</b> выполнять строевые приемы, элементы на перекладине, прыжок через коня в длину	Текущий		Комплекс 3		
Оздоровительная физкультура и спортивная деятельность.	34 (9)	Комплексный	Оздоровительная физкультура и спортивная деятельность. Пробежка с движениями рук и ног, упражнения лёжа на спине. Дыхание. Скамейка.	<b>Уметь</b> выполнять комплекс упражнений на дыхание	Текущий		Комплекс 3		
Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. Лазание по канату.	35 (10)	Комплексный	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ в движении. Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. Лазание по канату в два приема без помощи рук. Развитие силы.	<b>Уметь</b> выполнять строевые приемы, элементы на перекладине, прыжок через коня в длину; лазать по канату	Текущий		Комплекс 3		
Подтягивание на перекладине. Лазание по канату.	36 (11)	Учетный	Подтягивание на перекладине. Лазание по канату на скорость. ОРУ на месте.	<b>Уметь</b> выполнять строевые приемы, элементы на перекладине, прыжок через коня в длину; лазать по канату	Подтягивание: «5» – 11; «4» – 9; «3» – 7;		Комплекс 3		

Длинный кувырок через препятствие 90 см. Стойка на руках с помощью.					лазание 6 м: «5» – 11 с, «4» – 13 с, «3» – 15 с				
Длинный кувырок через препятствие 90 см. Стойка на руках с помощью.	38 (13)	Комплексный	Длинный кувырок через препятствие 90 см. Стойка на руках с помощью. Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять акробатические элементы программы в комбинации 5 элементов	Текущий	ИКТ (пр)	Ком-плекс 3		
Понятие здоровья и здорового образа жизни.	39 (14)	Комплексный	Длинный кувырок через препятствие 90 см. Стойка на руках с помощью. Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять акробатические элементы программы в комбинации 5 элементов	Текущий		Ком-плекс 3		
Длинный кувырок через препятствие 90 см.	40 (15)	Комплексный	Понятие здоровья и здорового образа жизни. Ходьба по кругу с заданиями. Скамейка. Дыхание, сидя, гимнастическая стенка.	Уметь выполнять комплекс упражнений у гимнастической стенки	Текущий		Ком-плекс 3		
Комбинация из разученных элементов.	41 (16)	Комплексный	Длинный кувырок через препятствие 90 см. Стойка на руках с помощью. Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять акробатические элементы программы в комбинации 5 элементов	Текущий		Ком-плекс 3		
Здоровье - как ценность. Комплекс упр. корригирующей гимнастики.	42 (17)	Комплексный	Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед). Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять акробатические элементы программы в комбинации 5 элементов	Текущий		Ком-плекс 3		
	43 (18)	Комплексный	Здоровье - как ценность. Комплекс упражнений корригирующей гимнастики. Гимнастика для глаз.	Уметь выполнять комплекс упражнений корригирующей гимнастики.	Текущий		Ком-плекс 3		
Акробатические упражнения, лазание. Инструктаж по	44 (19)	Комплексный	Длинный кувырок через препятствие 90 см. Стойка на руках с помощью. Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять акробатические элементы программы в комбинации 5 элементов	Текущий		Ком-плекс 3		

ТБ. (74)	45	Комплексный (20)	Длинный кувырок через препятствие 90 см. Стойка на руках с помощью. Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять акробатические элементы программы в комбинации 5 элементов	Текущий		Комплекс 3		
Влияние физических упражнений на функционирование органов и систем.	46	Комплексный (21)	Влияние физических упражнений на функционирование органов и систем. Комплекс упр. корригирующей гимнастики. Гимнастика для глаз.	Уметь выполнять комплекс упражнений корригирующей гимнастики, гимнастики для глаз.	Текущий		Комплекс 3		
Комбинация из ранних изученных элементов.	47	Комплексный (22)	Длинный кувырок через препятствие 90 см. Стойка на руках с помощью. Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять акробатические элементы программы в комбинации 5 элементов	Текущий		Комплекс 3		
Комбинация из ранних изученных элементов.	48	Учетный (23)	Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок через коня	Уметь выполнять акробатические элементы программы в комбинации 5 элементов	Оценка техникой выпя комб. из 5 элементов		Комплекс 3		
Элементов Влияние физических упр. на функционирование органов и систем.	49	Комплексный (24)	Влияние физических упражнений на функционирование органов и систем. Комплекс упражнений корригирующей гимнастики. Профилактика плоскостопия.	Уметь выполнять комплекс упражнений корригирующей гимнастики, для профилактики плоскостопия	Текущий		Комплекс 3		



**3 ЧЕТВЕРТЬ – 30 часов 10 класс юноши**

**Спортивные игры (16 ч)**

**Подвижные игры (6 ч)**

**Модуль ПАВ (8 ч)**

Тема урока	№ уро-ка	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	ИКТ	Д/З	Дата проведения	
								план	факт
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Стойка и передвижение игрока.	50	Комплексный	Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками сверху в парах, тройках. Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача и прием мяча. Позиционное нападение. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь</b> применять в игре тактические действия	Текущий		Ком-плекс 2		
Стойка и передвижение игрока.									
Приём наркотиков	51 (2)	ПАВ	1. Приём наркотика – всегда полёт, но в конце – всегда падение.			ИКТ (пр)			
Стойка и передвижение игрока.	52 (3)	Комплексный	Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах со сменой мест. Прием мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача и прием мяча. Позиционное нападение. Прямой нападающий удар. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь</b> применять в игре тактические действия	Оценка техники верхней прямой подачи		Ком-плекс 2		

Стойка и передвижение игрока.	53 (4)	Комплексный	Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками сверху в парах, тройках. Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая	в игре тактические действия	Оценка техники верхней прямой	Текущий		Ком-плекс 2	
	54 (5)	ПАВ	2. Приём наркотика – всегда полёт, но в конце – всегда падение.			ИКТ (пр)			
Оценивание техн. одновременного одношажного хода.	55 (6)	Комплексный	Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах со сменой мест. Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача и прием мяча	Уметь применять в игре тактические действия	Оценка техники верхней		Ком-плекс 2		
	56 (7)	Комплексный	Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах со сменой мест. Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача и прием мяча. Позиционное нападение. Развитие скоростно-	Уметь применять в игре тактические действия			Ком-плекс 2		
Оборот наркотиков.	57 (8)	ПАВ	3. Оборот наркотиков.			ИКТ			
Совершенствование техн. всех изученных ходов	58 (9)	Комплексный	Совершенствование техники всех изученных ходов и переходов с одного хода на другой. Ходьба на 3 км со средней скоростью.	Уметь выполнять переход с одного лыжного хода на другой.	Текущий		Ком-плекс 4		
Оцен. результата на дистанции 3км.	59 (10)	Комплексный	Оценивание результата на дистанции 3 км.	Уметь проходить дистанцию с максимальной скоростью.	3 км: 15.30-16.30-18.00		Ком-плекс 4		
Можно ли избавиться от наркотиков.	60 (11)	ПАВ	4. Можно ли избавиться от наркотиков.			ИКТ (пр)			
Совершенствование техники лыжных ходов	61 (12)	Комплексный	Совершенствование техники лыжных ходов с прохождением дистанции до 4 км со средней скоростью.	Уметь проходить по дистанции изученными ходами с правильной техникой выполнения лыжных ходов	Текущий		Ком-плекс 4		
	62 (13)	Комплексный	Совершенствование техники лыжных ходов с прохождением дистанции 4-5 км.		Текущий		Ком-плекс 4		
Можно ли избавиться от...	63 (14)	ПАВ	5. Можно ли избавиться от наркотиков.			ИКТ			

Прохождение дистанции до 5 км	64 (15)	Комплексный	Совершенствование техники лыжных ходов с прохождением дистанции до 5 км с использованием ходов в соответствии с рельефом.	Играть в: «Остановка рывком», «Эстафета с передачей палок», «С горки на горку», «Гонки с преследованием», «Гонки с выбыванием»,	Текущий		Комплекс 4		
Совершенствование техники лыжных ходов.	65 (16)	Комплексный	Совершенствование техники лыжных ходов.	Уметь проходить по дистанции изученными ходами с правильной техникой выполнения лыжных ходов	Текущий		Комплекс 4		
Свобода и наркотики.	66 (17)	ПАВ	6. Свобода и наркотики.			ИКТ (пр)			
Совершенствование лыжных ходов на дистанции до 2-3км	67 (18)	Комплексный	Совершенствование лыжных ходов на дистанции 2-3км.	Уметь равномерно проходить дистанции длиной 2-3км, с увеличением скорости передвижения, сокращая дистанцию. Ходить попеременным двухшажным и одновременным бесшажным ходом, одновременным двухшажным ходом.	Текущий		Комплекс 4		
Соревнования на дистанцию 5 км	68 (19)	Комплексный	Соревнования на дистанцию 5 км.	Уметь проходить дистанцию с максимальной скоростью.	5 км: 27.00-29.00-31.00		Комплекс 4		
Распространение наркомании.	69 (20)	ПАВ	7. Распространение наркомании.			ИКТ			
Прохождение дистанции до 5 км	70 (21)	Комплексный	Прохождение 5 км с использованием ходов в соответствии с рельефом.	Уметь проходить дистанцию с использованием изученных ходов.	Текущий		Комплекс 4		
Прохождение дистанции до 5 км	71 (22)	Комплексный	Прохождение дистанции 5 км изученными ходами.		Текущий		Комплекс 4		
Распространение наркомании.	72 (23)	ПАВ	8. Распространение наркомании.			ИКТ			
Прохождение дистанции 5км	73 (24)	Комплексный	Прохождение 5 км в среднем темпе.	Уметь проходить дистанцию с использованием изученных ходов.	Текущий		Комплекс 4		

Спортивные игры. Инструктаж по ТБ. (64)	74 (25)	Комплексный	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий		Комплекс 2		
	75 (26)	Комплексный	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра с оздоровительной направленностью. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий		Комплекс 2		
	76 (27)	Комплексный	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий		Комплекс 2		
	77 (28)	Комплексный	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техники выполнения нападающего удара		Комплекс 2		
	78 (29)	Комплексный	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча через сетку. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Групповое блокирование и страховка блока. Верхняя прямая подача и прием подачи. Учебная игра с оздоровительной направленностью. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий		Комплекс 2		

Сочетание приемов: передача, нападающий удар.	79 (30)	Комплексный	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча через сетку. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Групповое блокирование и страховка блока. Верхняя прямая подача и прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Освоение техники  6-8-4 раз (из 10 подач)		Комплекс 2		
---	------------	-------------	--	---	---	--	------------	--	--

**4 ЧЕТВЕРТЬ – 23 часа 10 класс юноши**

**Спортивные игры (6 час)**

**Легкая атлетика (17 час)**

Тема урока	№ урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	ИКТ	Д/З	Дата проведения	
								план	факт
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<b>Спортивные игры (футбол). Инструктаж по ТБ. (6ч)</b>  Совершенствование технических приемов.  Командно-тактические действия в спортивной игре «футбол».  Совершенствование технических приемов.  Совершенствование технических приемов.	80 (1)	Комплексный	Инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр и легкой атлетики. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивной игре «футбол» (мини-футбол)	<b>Уметь</b> играть в футбол по правилам, выполнять правильно технические действия	Текущий	ИКТ (пр)	Комплекс 2		
	81 (2)	Комплексный	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивной игре «футбол» (мини-футбол)	<b>Уметь</b> играть в футбол по правилам, выполнять правильно технические действия	Текущий		Комплекс 2		
	82 (3)	Комплексный	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивной игре «футбол» (мини-футбол)	<b>Уметь</b> играть в футбол по правилам, выполнять правильно технические действия	Текущий		Комплекс 2		
	83 (4)	Комплексный	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивной игре «футбол» (мини-футбол)	<b>Уметь</b> играть в футбол по правилам, выполнять правильно технические действия	Текущий		Комплекс 2		
	84 (5)	Комплексный	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивной игре «футбол» (мини-футбол)	<b>Уметь</b> играть в футбол по правилам, выполнять правильно технические действия	Текущий		Комплекс 2		

Совершенство- вание технических приемов и командно- тактических действий в спортивной игре «футбол» (мини- футбол)	85  (6)	Комплексн ый	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивной игре «футбол» (мини-футбол)	Уметь играть в футбол по правилам, выполнять правильно технические действия	Текущий		Комп- лекс 2		
<b>Легкая атлетика. Инструктаж по ТБ.Прыжок в высоту. (3ч.)</b>	86  (7)	Комплексн ый	Прыжок в высоту способом «перешагивания» с 11–13 беговых шагов. Специальные беговые упражнения. Тройной прыжок с места. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь выполнять прыжок на оптимальной высоте	Текущий	ИКТ (пр)	Ком- Плекс 5		
Прыжок в высоту способом «перешагива- ния» с 11–13 беговых шагов.	87  (8)	Комплексн ый	Прыжок в высоту способом «перешагивания» с 11–13 беговых шагов. Спец. беговые упражне- ния. Тройной прыжок с места (шаги, приземле- ние). Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь выполнять прыжок на максимальный результат с полного разбега, выполнять тройной прыжок	Текущий		Ком- Плекс 5		
Прыжок в высоту способом «перешагива- ния» с 11–13 беговых шагов.	88  (9)	Комплексн ый	Прыжок в высоту способом «перешагивания» с 11–13 беговых шагов. Специальные беговые упражнения. Тройной прыжок с места (шаги, приземление). Развитие скоростно-силовых качеств с оздоровительной направленностью	Уметь выполнять прыжок на максимальный результат с полного разбега, техника выполнения тройного прыжка	Текущий		Ком- Плекс 5		
<b>Спринтерский бег, эстафетный бег. Инструктаж по ТБ. (5ч.)</b>	89  (10)	Комплексн ый	Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта, прыгать в высоту с 11–13 беговых шагов	Текущий	ИКТ (пр)	Ком- Плекс 5		

Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование.	90 (11)	Комплексный	Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта, прыгать в высоту с 11–13 беговых шагов	Текущий		Ком-Плекс 5		
Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование.	91 (12)	Комплексный	Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта, прыгать в высоту с 11–13 беговых шагов	Текущий		Ком-Плекс 5		
Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование.	92 (13)	Комплексный	Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта, прыгать в высоту с 11–13 беговых шагов	Текущий		Ком-Плекс 5		
Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование.	93 (14)	Учетный	Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений при занятиях оздоровительным бегом	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта, прыгать в высоту с 11–13 беговых шагов	«5» – 13,5; «4» – 14,0; «3» – 14,3		Ком-Плекс 5		
Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Инструктаж по ТБ. (6ч)	94 (15)	Комплексный	Бег с оздоровительной направленностью 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	<b>Уметь</b> бежать в равномерном темпе до 25 минут, преодолевать препятствие	Текущий		Ком-Плекс 5		



Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных препятствий.	95 (16)	Комплексный	Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	<b>Уметь</b> бежать в равномерном темпе до 25 минут, преодолевать препятствие	Текущий		Ком-Плекс 5		
Бег 25 мин. Преодоление горизонтальных препятствий.	96 (17)	Комплексный	Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	<b>Уметь</b> бежать в равномерном темпе до 25 минут, преодолевать препятствие	Текущий		Ком-Плекс 5		
Оздоровительный бег 25мин. Преодоление горизонтальных препятствий.	97 (18)	Комплексный	Оздоровительный бег 25 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	<b>Уметь</b> бежать в равномерном темпе до 25 минут, преодолевать препятствие	Текущий		Ком-Плекс 5		
Бег 25 мин. Преодоление горизонтальных препятствий.	98 (19)	Комплексный	Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	<b>Уметь</b> бежать в равномерном темпе до 25 минут, преодолевать препятствие	Текущий		Ком-Плекс 5		
Бег на результат 3000 м.	99 (20)	Учетный	Бег на результат 3000 м. Развитие выносливости	<b>Уметь</b> бежать в равномерном темпе до 25 минут, преодолевать препятствие	<b>Бег 3000 м:</b> «5» – 13,50; «4» –14,50; «3» – 15,50		Ком-Плекс 5		
Прыжок в длину с разбега, метание гранаты. Инструктаж по ТБ. (3 ч)	100 (21)	Комплексный	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» с 13–15 беговых шагов. Отталкивание. Полет. Приземление. Метание гранаты из различных положений. Метание на дальность. ОРУ с оздоровительной направленностью. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь</b> прыгать в длину с разбега, метать гранату на дальность	Текущий	ИКТ (пр)	Ком-Плекс 5		

Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» с 13–15 беговых шагов.	101 (22)	Комплексный	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» с 13–15 беговых шагов. Отталкивание. Полет. Приземление. Метание гранаты с 5–6 шагов разбега. Метание на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь</b> прыгать в длину с разбега, метать гранату на дальность	«5» - 32 м; «4» - 26 м; «3» - 22 м		Ком- Плекс 5		
Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» с 13–15 беговых шагов.	102 (23)	Учетный	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» с 13–15 беговых шагов на результат. Метание гранаты с разбега на дальность и в цель. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь</b> прыгать в длину с разбега, метать гранату на дальность и в цель	<b>Прыжок с разбега:</b> «5» - 440см; «4» - 400 см; «3» - 340 см		Ком- Плекс 5		

**КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 11 класс девушки**

Тема урока	№ уро-ка	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	ИКТ	Д/З	Дата проведения	
								план	факт
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<b><u>1 ЧЕТВЕРТЬ – 24 часов</u></b>									
<b>Легкая атлетика (15 ч) Спортивные игры (9 ч)</b>									
<p><b>Вводный инструктаж по ТБ на уроках л/а. Спринтерский бег. (4ч.)</b></p> <p>Низкий стар 30 м</p> <p>Низкий старт.30 м. Бег по дистанции 70–90 м.</p> <p>Бег на результат 100 м.</p>	1	Вводный	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики и спортивных игр. Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	<b>Уметь</b> пробегать 100 м с максимальной скоростью с низкого старта, знать ТБ при занятиях легкой атлетикой	Текущий	ИКТ (пр)	Ком-плекс 1		
	2	Комплексный	Низкий старт 30 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. Бег на результат 30 м Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основные механизмы энергообеспечения л/а упражнения	<b>Уметь</b> пробегать 100 м с максимальной скоростью с низкого старта	Текущий		Ком-плекс 1		
	3	Комплексный	Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. Основные механизмы энергообеспечения л/а упражнения	<b>Уметь</b> пробегать 100 м с максимальной скоростью с низкого старта	Текущий		Ком-плекс 1		
	4	Учетный	Бег на результат 100 м. Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег	<b>Уметь</b> пробегать 100 м с максимальной скоростью с низкого старта	<b>Бег 100 м:</b> «5» – 16,0; «4» – 16,5; «3» – 17,0		Ком-плекс 1		

Прыжок в длину. Инструктаж по ТБ.(4 ч)	5	Комплексный	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13–15 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях прыжковыми упражнениями	Уметь прыгать в длину с 13–15 шагов разбега	Текущий	ИКТ (пр)	Комплекс 1		
	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13–15 шагов разбега.	6	Комплексный	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13–15 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину	Уметь прыгать в длину с 13–15 шагов разбега	Текущий	Комплекс 1		
Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13–15 шагов разбега.	7	Комплексный	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13–15 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину	Уметь прыгать в длину с 13–15 шагов разбега	Текущий		Комплекс 1		
Прыжок в длину на результат.	8	Учетный	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь прыгать в длину с 13–15 шагов разбега	«5» – 390 см; «4» – 370 см; «3» – 350 см		Комплекс 1		
Метание. Инструктаж по ТБ. (3ч.)	9	Комплексный	Метание мяча с разбега на дальность. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метаниям	Уметь метать мяч с разбега на дальность и в цель	Текущий	ИКТ (пр)	Комплекс 1		
	Метание гранаты на дальность с разбега.	10	Комплексный	Метание гранаты на дальность с разбега. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метаниям	Уметь метать гранату на дальность с разбега	Текущий	Комплекс 1		
	Метание гранаты на дальность.	11	Учетный	Метание гранаты на дальность. Опрос по теории	Уметь прыгать в длину с 13–15 шагов разбега	«5» – 26 м; «4» – 23 м; «3» – 18 м	Комплекс 1		

<p><b>Бег по пересеченной местности. Инструктаж по ТБ. (4ч)</b></p> <p>Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий.</p> <p>Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий.</p> <p>Бег на результат 2000 м. Опрос по теории</p>	12	Комплексный	Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по кроссу	<b>Уметь</b> пробегать в равномерном темпе 20 минут, выполнять кроссовый бег по пересеченной местности	Текущий		Комплекс 1		
	13	Комплексный	Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции	<b>Уметь</b> пробегать в равномерном темпе 20 минут, выполнять кроссовый бег по пересеченной местности	Текущий		Комплекс 1		
	14	Комплексный	Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции	<b>Уметь</b> пробегать в равномерном темпе 20 минут, выполнять кроссовый бег по пересеченной местности	Текущий		Комплекс 1		
	15	Учетный	Бег на результат 2000 м. Опрос по теории	<b>Уметь</b> пробегать в равномерном темпе 20 минут	«5» – 10,00; «4» – 11,30; «3» – 12,30		Комплекс 1		
<b>Спортивные игры (9 ч)</b>									
<p><b>Баскетбол. Инструктаж по ТБ. (5ч.)</b></p> <p>Передвижение и остановки игрока.</p>	16	Комплексный	Передвижение и остановки игрока. Ведение мяча с изменением скорости и направления. Передачи мяча различными способами в движении в парах, тройках. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола.	<b>Уметь</b> применять в игре тактико-технические действия	Текущий	ИКТ (д)	Комплекс 2		
	17	Комплексный	Передвижение и остановки игрока. Ведение мяча с изменением скорости и направления. Передачи мяча различными способами в движении в парах, тройках. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест.	<b>Уметь</b> применять в игре тактико-технические действия	Оценка техники ведения мяча		Комплекс 2		

			Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола						
Комбинации из передвижений и остановок игрока.  Сочетание приемов: ведение, передача, бросок.  Сочетание приемов: ведение, передача, бросок.	18	Комплексный	Передвижение и остановки игрока. Ведение мяча с изменением скорости и направления, с сопротивлением. Передачи мяча различными способами в движении в парах, тройках с сопротивлением. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных способностей. Влияние спортивных игр на развитие координационных способностей	Уметь применять в игре тактико-технические действия	Оценка техники передач мяча на точность		Комплекс 2		
	19	Комплексный	Передвижение и остановки игрока. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Зонная защита. Штрафной бросок. Развитие координационных способностей	Уметь применять в игре тактико-технические действия	Оценка техники броска в движении		Комплекс 2		
	20	Комплексный	Передвижение и остановки игрока. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Зонная защита. Штрафной бросок. Развитие координационных способностей	Уметь применять в игре тактико-технические действия	Оценка техники штрафного броска		Комплекс 2		
<b>Волейбол. Инструктаж по ТБ.(4ч)</b>	21	Комплексный	Стойка и передвижение игрока. Верхняя передача мяча двумя руками в парах, тройках со сменой мест. Прием мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь применять в игре тактико-технические действия	Текущий		Комплекс 2		

Комбинации из передвижений и остановок игрока.	22	Комплексный	Стойка и передвижение игрока. Верхняя передача мяча двумя руками в парах, тройках со сменой мест. Прием мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача и прием подачи. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь</b> применять в игре тактико-технические действия	Оценка техники выполнения верхней передачи мяча		Ком-плекс 2		
Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест.	23	Комплексный	Стойка и передвижение игрока. Верхняя передача мяча двумя руками в колоннах. Прием мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача на точность. Позиционное нападение из 3-й зоны. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь</b> применять в игре тактико-технические действия	Оценка техники выполнения приема мяча двумя руками снизу		Ком-плекс 2		
Прямой нападающий удар через сетку.	24	Комплексный	Стойка и передвижение игрока. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Одиночный и групповой блок. Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача на точность. Позиционное нападение из 3-й зоны. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь</b> применять в игре тактико-технические действия	Оценка техники выполнения верхней прямой подачи		Ком-плекс 2		

**2 ЧЕТВЕРТЬ – 24 часа**

**Гимнастика с элементами акробатики (14 ч).**

**Оздоровительная гимнастика (10 ч)**

Тема урока	№ урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	ИКТ	Д/З	Дата проведения	
								план	факт
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Вводный инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. (8ч.)	25 (1)	Комплексный	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Повороты в движении. ОРУ с предметами в движении. Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Основы ритмической гимнастики. Развитие силовых способностей	<b>Уметь</b> выполнять комбинацию из нескольких разученных элементов, строевые упражнения, базовые элементы ритмической гимнастики	Текущий	ИКТ (пр)	Ком-плекс 3		
Висы и упоры.Нетрадицион-ные виды гимнастики.	26 (2)	Комплексный	Повороты в движении. ОРУ с предметами в движении. Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Основы ритмической гимнастики. Развитие силовых способностей	<b>Уметь</b> выполнять комбинацию из нескольких разученных элементов, строевые упражнения, базовые элементы ритмической гимнастики	Текущий		Ком-плекс 3		
Висы и упоры.Нетрадицион-ные виды гимнастики.	27 (3)	Комплексный	Комплекс упражнений общего воздействия. Прыжковые упражнения со скакалкой. Упражнения у гимнастической стенки и на скамейке.	<b>Уметь</b> выполнять комплекс упражнений со скакалкой.	Текущий		Ком-плекс 3		
Висы и упоры.Нетрадицион-ные виды гимнастики.	28 (4)	Комплексный	Повороты в движении. ОРУ с предметами в движении. Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Основы ритмической гимнастики. Развитие силовых способностей	<b>Уметь</b> выполнять комбинацию из нескольких разученных элементов, строевые упражнения, базовые элементы ритмической гимнастики	Текущий		Ком-плекс 3		



Висы и упоры. Нетрадиционные виды гимнастики.	29 (5)	Комплексный	Повороты в движении. ОРУ с предметами в движении. Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Основы ритмической гимнастики. Развитие силовых способностей	<b>Уметь</b> выполнять комбинацию из нескольких разученных элементов, строевые упражнения, базовые элементы ритмической гимнастики	Оценка техники выполнения базовых элементов ритмики		Комплекс 3		
Нетрадиционные виды гимнастики.	30 (6)	Комплексный	Комплекс упражнений для мышц живота. Комплекс упражнений на формирование правильной осанки. Комплекс упражнений корригирующей гимнастики	<b>Уметь</b> выполнять комплекс упражнений корригирующей гимнастики	Текущий		Комплекс 3		
Нетрадиционные виды гимнастики	31 (7)	Комплексный	Повороты в движении. Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Базовые шаги аэробики. Развитие выносливости и координации	<b>Уметь</b> выполнять комбинацию из нескольких разученных элементов, строевые упражнения, базовых шагов аэробики	Текущий		Комплекс 3		
Нетрадиционные виды гимнастики.	32 (8)	Комплексный	Повороты в движении. Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Базовые шаги аэробики. Развитие выносливости и координации	<b>Уметь</b> выполнять комбинацию из нескольких разученных элементов, строевые упражнения, базовых шагов аэробики	Текущий		Комплекс 3		
Комплекс упражнений на формирование правильной осанки.	33 (9)	Комплексный	Комплекс упражнений для мышц спины (лежа на животе). Комплекс упражнений на формирование правильной осанки. Комплекс упражнений корригирующей гимнастики .	<b>Уметь</b> выполнять комплекс упражнений корригирующей гимнастики	Текущий		Комплекс 3		
Вис углом. Вис прогнувшись. Аэробика	34 (10)	Комплексный	Перестроение из одной колонны в колонну по два, по четыре, по восемь. Вис углом. Вис прогнувшись. Аэробика. Развитие силовых способностей и гибкости	<b>Уметь</b> выполнять изученные элементы	Текущий		Комплекс 3		
Вис углом. Вис прогнувшись. Аэробика	35 (11)	Учетный	Перестроение из одной колонны в колонну по два, по четыре, по восемь. Вис углом. Вис прогнувшись. Аэробика. Развитие силовых	<b>Уметь</b> выполнять изученные элементы, выполнять индивидуальный комплекс аэробики	Подтягивание на низкой перекладине: «5» –		Комплекс 3		

			способностей и гибкости		15; «4» – 11; «3» – 7. Оценка техни- ки выполнения висов				
Акробати- ческие упражне- ния. Нетрадици- онные виды гимнастики. (7ч.)	36 (12)	Комплек- сный	Комплекс упражнений для ягодичных мышц, для отводящих мышц бедра. Комплекс упражнений дыхательной гимнастики.	<b>Уметь</b> выполнять комплекс упражнений на дыхание	Текущий		Ком- плекс 3		
Совершенство- вание акробатических упр.	37 (13)	Комплек- сный	Мост и поворот в упор, стоя на одном колене. Кувырки вперед и назад. Сед углом. Стоя на коленях наклон назад. Комплекс суставной гимнастики. Развитие координационных способностей. Основы биомеханики гимнастических упражнений	<b>Уметь</b> выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов; комплекс суставной гимнастики	Комплекс аэробики на оценку	ИКТ (пр)	Ком- плекс 3		
Совершенство- вание акробатических упр.	38 (14)	Комплек- сный	Мост и поворот в упор стоя на одном колене. Кувырки вперед и назад. Сед углом. Стоя на коленях наклон назад. Комплекс суставной гимнастики. Развитие координационных способностей. Основы биомеханики гимнастических упражнений	<b>Уметь</b> выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, комплекс суставной гимнастики	Текущий		Ком- плекс 3		
Нетрадицион- ные виды гимнастики.	39 (15)	Комплек- сный	Комплекс упражнений для развития гибкости и подвижности в суставах. Комплекс упражнений гимнастики для глаз.	<b>Уметь</b> выполнять комплекс упражнений для глаз	Текущий		Ком- плекс 3		
Совершенство- вание акробатических упр	40 (16)	Комплек- сный	Мост и поворот в упор, стоя на одном колене. Кувырки вперед и назад. Сед углом. Стоя на коленях наклон назад. Комплекс суставной гимнастики. Развитие координационных способностей. Основы биомеханики гимнастических	<b>Уметь</b> выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, комплекс суставной гимнастики	Текущий		Ком- плекс 3		

			упражнений						
Совершенствование акробатических упр.	41 (17)	Комплексный	Мост и поворот в упор стоя на одном колене. Кувырки вперед и назад. Сед углом. Стоя на коленях наклон назад. Комплекс суставной гимнастики Развитие координационных способностей. Основы биомеханики гимнастических упражнений	Уметь выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, комплекс суставной гимнастики	Текущий		Комплекс 3		
	42 (18)	Комплексный	Комплекс упражнений для развития гибкости и подвижности в суставах. Комплекс упражнений гимнастики для глаз.	Уметь выполнять комплекс упражнений для глаз	Текущий		Комплекс 3		
Мост и поворот в упор, стоя на одном колене. Кувырки вперед и назад.	43 (19)	Комплексный	Мост и поворот в упор, стоя на одном колене. Кувырки вперед и назад. Сед углом. Стоя на коленях наклон назад. Комплекс суставной гимнастики. Развитие координационных способностей. Основы биомеханики гимнастических упражнений	Уметь выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, комплекс суставной гимнастики	Текущий		Комплекс 3		
	44 (20)	Комплексный	Мост и поворот в упор, стоя на одном колене. Кувырки вперед и назад. Сед углом. Стоя на коленях наклон назад. Комплекс суставной гимнастики. Развитие координационных способностей. Основы биомеханики гимнастических упражнений	Уметь выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, комплекс суставной гимнастики	Текущий		Комплекс 3		
Нетрадиционные виды гимнастики.	45 (21)	Комплексный	Восстановительные средства после тренировочных нагрузок. Комплекс упражнений на расслабление. Профилактика плоскостопия. Ходьба по «дорожке здоровья»	Уметь выполнять упражнения на расслабление, упражнения для стоп	Текущий		Комплекс 3		

<p>Совершенство- вание акробатических упр.</p> <p>Комплекс упражнений на расслабление. Профилактика плоскостопия.</p> <p>Комплекс упражнений на расслабление. Профилактика плоскостопия.</p>	46 (22)	Учетный	Равновесие на одной, выпад вперед. Кувырок вперед. Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Комплекс суставной гимнастики. Развитие координационных способностей. Основы биомеханики гимнастических упражнений	<b>Уметь</b> выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, комплекс суставной гимнастики	Оценка техники выполнения акробатических упражнений, комплекса суставной гимнастики		Ком- плекс 3		
	47 (23)	Комплек- сный	Восстановительные средства после тренировочных нагрузок. Комплекс упражнений на расслабление. Профилактика плоскостопия. Ходьба по «дорожке здоровья»	<b>Уметь</b> выполнять упражнения на расслабление, упражнения для стоп	Текущий		Ком- плекс 3		
	48 (24)	Комплек- сный	Восстановительные средства после тренировочных нагрузок. Комплекс упражнений на расслабление. Профилактика плоскостопия. Ходьба по «дорожке здоровья»	<b>Уметь</b> выполнять упражнения на расслабление, упражнения для стоп	Текущий		Ком- плекс 3		

**3 ЧЕТВЕРТЬ – 29 часов**

**Спортивные игры (21)**

**Модуль ПАВ (8 ч)**

Тема урока	№ урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	ИКТ	Д/З	Дата проведения	
								план	факт
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Волейбол. Инструктаж по ТБ.(4ч)  Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест.	49 (1)	Комплексный	Стойка и передвижение игрока. Верхняя передача мяча двумя руками в парах, тройках со сменой мест. Прием мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь</b> применять в игре тактико-технические действия	Текущий	ИКТ  (пр)	Ком-плекс 4		
	50 (2)	Комплексный	Стойка и передвижение игрока. Верхняя передача мяча двумя руками в колоннах. Прием мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача на точность. Позиционное	<b>Уметь</b> применять в игре тактико-технические действия	Текущий		Ком-плекс 4		
Прямой нападающий удар через сетку	51 (3)	ПАВ	<b>1. Прием наркотика – всегда полёт, но в конце – всегда падение.</b>		Текущий	ИКТ  (пр)	Ком-плекс 4		
	52 (4)	Комплексный	Стойка и передвижение игрока. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Одиночный и групповой блок. Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача на	<b>Уметь</b> применять в игре тактико-технические действия	<b>1 км:5.30 - 12.00 - 6.30 мин</b>		Ком-плекс 4		
	53 (5)	Комплексный	.Стойки. приём, верхняя-нижняя подача	<b>Уметь</b> применять в игре тактико-технические действия	Текущий		Ком-плекс 4		

	54 (6)	ПАВ	2. Приём наркотика – всегда полёт, но в конце – всегда падение.		Текущий	ИКТ (пр)	Ком- плекс 4		
Совершенствование в стойке игрока.	55 (7)	Комплексный	Стойка и передвижение игрока. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Одиночный и групповой блок. Прямой нападающий удар	Уметь применять в игре тактико-технические действия	Текущий		Ком- плекс 4		
	56 (8)	Комплексный	Стойка и передвижение игрока. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Одиночный и групповой блок. Прямой удар	Уметь применять в игре тактико-технические действия	Текущий		Ком- плекс 4		
	57 (9)	ПАВ	3. Оборот наркотиков.		Текущий	ИКТ	Ком-		
Совершенствование в стойке игрока.	58 (10)	Комплексный	Стойка и передвижение игрока. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Одиночный и групповой блок. Прямой	Уметь применять в игре тактико-технические действия. Выполнять подачу на точность (из 10 подач)	2 км: 11.00 - 12.00 - 13.00 мин		Ком- плекс 4		
	59 (11)	Комплексный	Стойка и передвижение игрока. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Одиночный и групповой блок. Прямой	Уметь применять в игре тактико-технические действия	Текущий		Ком- плекс 4		
Совершенствование перемещений в стойке боком	60 (12)	ПАВ	4. Оборот наркотиков.		Текущий	ИКТ			
	61 (13)	Комплексный	Учебная игра	Уметь применять в игре тактико-технические действия	Текущий		Ком- плекс 4		
	62 (14)	Комплексный	Учебная игра	Уметь применять в игре тактико-технические действия	3 км: 18.30 - 19.00 - 20.00 мин		Ком- плекс 4		
	63 (15)	ПАВ	5. Можно ли избавиться от наркотиков.		Текущий	ИКТ (пр)	Ком- плекс 4		
	Баскетбол. Инструктаж по ТБ. (5ч.)	64 (16)	Комплексный	Передвижение и остановки игрока. Ведение мяча с изменением скорости и направления. Передачи мяча различными способами в движении в парах, тройках. Бросок двумя руками от головы и с	Уметь применять в игре тактико-технические действия	Текущий		Ком- плекс 4	
65 (17)		Комплексный	Передвижение и остановки игрока. Ведение мяча с изменением скорости и направления. Передачи мяча различными способами	Уметь применять в игре тактико-технические действия	Текущий		Ком- плекс 4		

	66 (18)	ПАВ	<b>6. Можно ли избавиться от наркотиков.</b>		Текущий	ИКТ (пр)	Ком- плекс 4		
	67 (19)	Комплек- сный	Стойка и передвижение игрока. Верхняя передача мяча двумя руками в колоннах. Прием мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача на точность. Позиционное нападение из 3-й зоны. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь</b> применять в игре тактико-технические действия	Оценка техники лыжных ходов.		Ком- плекс 4		
Распространение наркомании	68 (20)	Комплек- сный	Стойка и передвижение игрока. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Одиночный и групповой блок. Прямой	<b>Уметь</b> применять в игре тактико-технические действия	Оценка техники лыжных ходов		Ком- плекс 4		
	69 (21)	ПАВ	<b>7. Свобода и наркотики.</b>		Текущий	ИКТ	Ком-		
Комбинации из передвижений и остановок игрока.	70 (22)	Комплек- сный	Учебная игра.	<b>Уметь</b> применять в игре тактико-технические действия	Текущий		Ком-		
	71 (23)	Комплек- сный	Учебная игра.	<b>Уметь</b> применять в игре тактико-технические действия	Текущий		Ком- плекс 4		
Распространение наркомании	72 (24)	ПАВ	<b>8. Распространение наркомании.</b>		Текущий	ИКТ (пр)	Ком- плекс 4		
Спортивные игры. Инструктаж по ТБ. (5ч.).	73 (25)	Комплек- сный	Стойка и передвижение игрока. Верхняя передача мяча двумя руками в колоннах. Прием мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача на точность. Позиционное нападение из 3-й зоны. Развитие скоростно-силовых качеств. Двусторонняя игра	<b>Уметь</b> применять в игре тактико-технические действия	Текущий	ИКТ (д)	Ком- плекс 2		
Стойка и передвижение игрока.	74 (26)	Комплек- сный	Стойка и передвижение игрока. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Одиночный и групповой блок. Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача на точность. Позиционное нападение из 3-й зоны. Развитие скоростно-силовых качеств. Прямая верхняя подача. Двусторонняя игра	<b>Уметь</b> применять в игре тактико-технические действия	Текущий		Ком- плекс 2		

Совершенствование в стойке игрока.	75 (27)	Комплексный	Стойка и передвижение игрока. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Одиночный и групповой блок. Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача на точность. Позиционное нападение из 3-й зоны. Развитие скоростно-силовых качеств. Нападающий удар. Прямая верхняя подача. Игра	<b>Уметь</b> применять в игре тактико-технические действия	Текущий		Комплекс 2		
Совершенствование в стойке игрока.	76 (28)	Комплексный	Стойка и передвижение игрока. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Одиночный и групповой блок. Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача на точность. Позиционное нападение из 3-й зоны. Развитие скоростно-силовых качеств.	<b>Уметь</b> применять в игре тактико-технические действия. Выполнять подачу на точность (из 10 подач)	Текущий 8 - 6 - 4 раз (из 10)		Комплекс 2		
Совершенствование перемещений в стойке боком.	77 (29)	Комплексный	Стойка и передвижение игрока. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Одиночный и групповой блок. Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача на точность. Позиционное нападение из 3-й зоны. Развитие скоростно-силовых качеств. Двусторонняя игра с оздоровительной	<b>Уметь</b> применять в игре тактико-технические действия	Текущий		Комплекс 2		



**4 ЧЕТВЕРТЬ – 25 часа**

**Спортивные игры (6 час)**

**Легкая атлетика (19 час)**

Тема урока	№ урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	ИКТ	Д/З	Дата проведения	
								план	факт
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Вводный инструктаж по ТБ. Спортивные игры (футбол) (6ч.) Совершенствование техники приемов	78 (1)	Комплексный	Инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр и легкой атлетики. Совершенствование техники приемов и командно-тактических действий в спортивной игре «футбол» (мини-футбол)	<b>Уметь</b> играть в футбол по правилам, выполнять правильно технические действия	Текущий	ИКТ (пр)	Ком- Плекс 2		
	79 (2)	Комплексный	Совершенствование техники приемов и командно-тактических действий в спортивной игре «футбол» (мини-футбол)	<b>Уметь</b> играть в футбол по правилам, выполнять правильно технические действия	Текущий		Ком- Плекс 2		
Совершенствование техники приемов	80 (3)	Комплексный	Совершенствование техники приемов и командно-тактических действий в спортивной игре «футбол» (мини-футбол)	<b>Уметь</b> играть в футбол по правилам, выполнять правильно технические действия	Текущий		Ком- Плекс 2		
Совершенствование техники приемов.	81 (4)	Комплексный	Совершенствование техники приемов и командно-тактических действий в спортивной игре «футбол» (мини-футбол)	<b>Уметь</b> играть в футбол по правилам, выполнять правильно технические действия	Текущий		Ком- Плекс 2		
Совершенствование техники приемов.	82 (5)	Комплексный	Совершенствование техники приемов и командно-тактических действий в спортивной игре «футбол» (мини-футбол)	<b>Уметь</b> играть в футбол по правилам, выполнять правильно технические действия	Текущий		Ком- Плекс 2		

Совершенство вание техники приемов.	83 (6)	Комплексный	Совершенствование техники приемов и командно-тактических действий в спортивной игре «футбол» (мини-футбол)	<b>Уметь</b> играть в футбол по правилам, выполнять правильно технические действия	Текущий		Ком-Плекс 2		
<b>Легкая атлетика. Прыжок в высоту. Тройной прыжок.(4ч.)</b>	84 (7)	Комплексный	Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Специальные беговые упражнения. Тройной прыжок с места. Развитие скоростно-силовых качеств. Первая медицинская помощь (ПМП) при травмах	<b>Уметь</b> прыгать в высоту с 11–13 шагов разбега	Текущий	ИКТ (пр)	Ком-Плекс 5		
Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега.	85 (8)	Комплексный	Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Специальные беговые упражнения. Тройной прыжок с места (шаги, приземление). Развитие скоростно-силовых качеств. ПМП при травмах	<b>Уметь</b> прыгать в высоту с 11–13 шагов разбега	Текущий		Ком-Плекс 5		
Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега.	86 (9)	Комплексный	Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Специальные беговые упражнения. Тройной прыжок с места (шаги, приземление). Развитие скоростно-силовых качеств. ПМП при травмах	<b>Уметь</b> прыгать в высоту с 11–13 шагов разбега	Текущий		Ком-Плекс 5		
Прыжок в высоту (техника)..	87 (10)	Комплексный	Прыжок в высоту (техника). Тройной прыжок с места (шаги, приземление). Развитие скоростно-силовых качеств с оздоровительной направленностью	<b>Уметь</b> выполнять прыжок на максимальный результат с полного разбега, техника выполнения тройного прыжка	Оценка техники выполнения прыжка		Ком-Плекс 5		
<b>Спринтерский бег, эстафетный бег (5 ч).</b>	88 (11)	Комплексный	Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 80–90 м. Стартовый разгон. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Первая медицинская помощь (ПМП) при травмах	<b>Уметь</b> пробегать 100 м с максимальной скоростью с низкого старта	Текущий	ИКТ (пр)	Ком-Плекс 5		
Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 80–90 м.	89 (12)	Комплексный	Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 80–90 м. Стартовый разгон. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Первая медицинская помощь (ПМП) при травмах	<b>Уметь</b> пробегать 100 м с максимальной скоростью с низкого старта	Текущий		Ком-Плекс 5		

Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 80–90 м.	90 (13)	Комплексный	Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 80–90 м. Стартовый разгон. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Первая медицинская помощь (ПМП) при травмах	<b>Уметь</b> пробегать 100 м с максимальной скоростью с низкого старта	Текущий		Ком-Плекс 5		
Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 80–90 м.	91 (14)	Комплексный	Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 80–90 м. Стартовый разгон. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Первая медицинская помощь (ПМП) при травмах	<b>Уметь</b> пробегать 100 м с максимальной скоростью с низкого старта	Текущий		Ком-Плекс 5		
Бег на результат 100 м.	92 (15)	Учетный	Бег на результат 100 м. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь</b> пробегать 100 м с максимальной скоростью с низкого старта	<b>Бег 100 м:</b> «5» – 16,0; «4» – 16,5; «3» – 17,0.		Ком-Плекс 5		
<b>Бег по пересеченной местности.</b>  (6ч.)	93 (16)	Комплексный	Бег 15 мин. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по кроссу.	<b>Уметь</b> пробегать в равномерном темпе 15 мин, выполнять кроссовый бег по пересеченной местности	Текущий		Ком-Плекс 5		
Бег 20 мин. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий.	94 (17)	Комплексный	Бег 20 мин. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции.	<b>Уметь</b> пробегать в равномерном темпе 20 мин, выполнять кроссовый бег по пересеченной местности	Текущий		Ком-Плекс 5		
Бег 20 мин. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий.	95 (18)	Комплексный	Бег 20 мин. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции.	<b>Уметь</b> пробегать в равномерном темпе 20 мин, выполнять кроссовый бег по пересеченной местности	Текущий		Ком-Плекс 5		

Бег 20 мин. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий.	96 (19)	Комплексный	Бег 20 мин. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции.	<b>Уметь</b> пробегать в равномерном темпе 20 мин, выполнять кроссовый бег по пересеченной местности	Текущий			Ком-Плекс 5		
Бег 20 мин. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий.	97 (20)	Комплексный	Бег 20 мин. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции.	<b>Уметь</b> пробегать в равномерном темпе 20 мин	Текущий			Ком-Плекс 5		
Бег на результат 2000 м.	98 (21)	Учетный	Бег на результат 2000 м. Опрос теории.	<b>Уметь</b> пробегать в равномерном темпе 20 мин	<b>Бег 2000 м</b> «5» - 10,00; «4» - 11,30; «3» - 12,30 мин			Ком-Плекс 5		
<b>Прыжок в длину с разбега, метание гранат. (4ч)</b>	99 (22)	Комплексный	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» с 13-15 шагов. Отталкивание. Полет. Приземление. Метание гранаты с 5-6 шагов разбега. Метание на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	<b>Уметь</b> прыгать в длину с разбега, метать гранату на дальность	Текущий	ИКТ (пр)		Ком-Плекс 5		
Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» с 13-15 шагов.	100 (23)	Комплексный	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» с 13-15 шагов. Отталкивание. Полет. Приземление. Метание гранаты с 5-6 шагов разбега. Метание на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	<b>Уметь</b> прыгать в длину с разбега, метать гранату на дальность	Текущий			Ком-Плекс 5		
Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» с 13-15 шагов.	101 (24)	Комплексный	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» с 13-15 шагов. Отталкивание. Полет. Приземление. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Метание гранаты – зачет.	<b>Уметь</b> прыгать в длину с разбега, метать гранату на дальность	<b>Метание гранаты:</b> «5» - 23 м; «4» - 18 м;			Ком-Плекс 5		

Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» с 13-15 шагов.					«3» - 12 м				
	102 (25)	Комплексный	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» с 13-15 шагов. Отталкивание. Полет. Приземление. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь прыгать в длину с разбега	Прыжки с разбега: 380;340 м; 310 см		Ком- Плекс 5		

**КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 11 класс юноши**

Тема урока	№ уро ка	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	ИКТ	Д/З	Дата проведения	
								план	факт
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<b><u>1 ЧЕТВЕРТЬ – 24 часа</u></b>									
<b>Легкая атлетика (15 ч) Спортивные игры (9 ч)</b>									
Вводный инструктаж по ТБ на уроках л/а.Спринтерс- кий бег.(4ч.)	1	Вводный	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики и спортивных игр. Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 100 м	Текущий	ИКТ (пр)	Ком- плекс 1		
Низкий старт 30м.	2	Комплек сный	Низкий старт 30 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. Бег на результат 30 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основные механизмы энергообеспечения л/а упражнений	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 100 м	Текущий <b>Бег 30 м:</b> «5» - 4,3; «4» - 5,0; «3» - 5,1		Ком- плекс 1		
Низкий старт 30м. Бег по дистанции 70-90 м.	3	Комплек сный	Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. Основные механизмы энергообеспечения л/а упражнений	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 100 м	Текущий		Ком- плекс 1		
Бег результат 100м.	4	Учетный	Бег на результат 100 м. Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 100 м	<b>Бег 100 м:</b> «5» – 13,1; «4» – 13,5; «3» – 14,3		Ком- плекс 1		

Прыжок в длину. Инструктаж по ТБ. (4ч.)	5	Комплексный	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13–15 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях прыжковыми упражнениями	Уметь прыгать в длину с 13–15 шагов разбега	Текущий	ИКТ (пр)	Комплекс 1		
	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега	6	Комплексный	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13–15 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину	Уметь прыгать в длину с 13–15 шагов разбега	Текущий	Комплекс 1		
Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега.	7	Комплексный	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13–15 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину	Уметь прыгать в длину с 13–15 шагов разбега	Текущий		Комплекс 1		
	Прыжок в длину на результат.	8	Учетный	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила ТБ при прыжках в длину	Уметь прыгать в длину с 13–15 шагов разбега	<b>Прыжок с разбега:</b> «5» – 460; «4» – 430; «3» – 410 см	Комплекс 1		
Метание. Инструктаж по ТБ. (3ч.)	9	Комплексный	Метание гранаты из разных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метаниям	Уметь метать гранату из различных положений в цель и на дальность	Текущий		Комплекс 1		
	Метание гранаты на дальность с разбега.	10	Комплексный	Метание гранаты на дальность с разбега. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метаниям	Уметь метать гранату из различных положений в цель и на дальность	Текущий	Комплекс 1		
	Метание гранаты на дальность.	11	Учетный	Метание гранаты на дальность. Опрос по теории	Уметь метать гранату из различных положений в цель и на дальность	<b>Метание гранаты:</b> «5» – 36 м;	Комплекс 1		

					«4» –32 м; «3» – 28 м					
<b>Бег по пересеченной местности. Инструктаж по ТБ .(4ч.)</b>	12	Комплексный	Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по кроссу	<b>Уметь</b> пробегать в равномерном темпе 25 минут, преодолевать во время кросса препятствия	Текущий		Ком-плекс 1			
Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий.	13	Комплексный	Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции	<b>Уметь</b> пробегать в равномерном темпе 25 минут, преодолевать во время кросса препятствия	Текущий		Ком-плекс 1			
Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий.	14	Комплексный	Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции	<b>Уметь</b> пробегать в равномерном темпе 25 минут, преодолевать во время кросса препятствия	Текущий		Ком-плекс 1			
Бег на результат 3000 м. Опрос по теории.	15	Учетный	Бег на результат 3000 метров. Опрос по теории	<b>Уметь</b> пробегать в равномерном темпе 25 минут, преодолевать во время кросса препятствия	<b>Бег 3000 м:</b> «5» –13,00; «4» –14,00; «3» – 15,00		Ком-плекс 1			
<b>Спортивные игры (9 ч)</b>										



<p><b>Баскетбол. Инструктаж по ТБ.(5ч.)</b></p> <p>Передвижение и остановки игрока.</p> <p>Комбинации из передвижений и остановок игрока</p> <p>Сочетание приемов: ведение, передача, бросок.</p>	16	Комплексный	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь</b> выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	ИКТ (д)	Комплекс 2		
	17	Комплексный	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь</b> выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий		Комплекс 2		
	18	Комплексный	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест, с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Нападение против зонной защиты. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь</b> выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий		Комплекс 2		
	19	Комплексный	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест, с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Нападение против зонной защиты. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь</b> выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий		Комплекс 2		



**2 ЧЕТВЕРТЬ – 24 часа**

**Гимнастика (14 ч)**

**Оздоровительная гимнастика (10 ч)**

Тема урока	№ уро ка	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	ИКТ	Д/З	Дата проведения	
								план	факт
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Вводный инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. (8ч.)	25 (1)	Комплексный	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Повороты в движении. Перестроения из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Лазание по канату в два приема. Подтягивание на перекладине. Развитие силы.	<b>Уметь</b> выполнять элементы на перекладине, лазать по канату в два приема, выполнять строевые упражнения	Текущий	ИКТ (пр)	Ком- плекс 3		
Висы и упоры. Лазание по канату, подтягивание на перекладине.	26 (2)	Комплексный	Повороты в движении. Перестроения из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Лазание по канату в два приема. Подтягивание на перекладине. Развитие силы	<b>Уметь</b> выполнять элементы на перекладине, лазать по канату в два приема; выполнять строевые упражнения	Текущий		Ком- плекс 3		
Висы и упоры. Нетрадиционные виды гимнастики.	27 (3)	Комплексный	Комплекс упражнений атлетической гимнастики (стоя, лежа на спине с гантелями). Комплекс упражнений на регулирование массы тела.	<b>Уметь</b> выполнять комплекс атлетической гимнастики	Текущий		Ком- плекс 3		
Висы и упоры. Лазание по канату, подтягивание на перекладине	28 (4)	Комплексный	Повороты в движении. Перестроения из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Лазание по канату в два приема.	<b>Уметь</b> выполнять элементы на перекладине, лазать по канату в два приема; выполнять строевые упражнения	Текущий		Ком- плекс 3		

			Подтягивание на перекладине. Развитие силы						
Висы и упоры. Лазание по канату, подтягивание на перекладине	29 (5)	Комплексный	Повороты в движении. ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Лазание по канату в два приема, на скорость. Лазание по шесту, по гимнастической стенке без помощи рук. Подтягивание на перекладине. Развитие силы	<b>Уметь</b> выполнять элементы на перекладине, лазать по канату в два приема; выполнять строевые упражнения	Текущий		Комплекс 3		
Комплекс упражнений атлетической гимнастики.	30 (6)	Комплексный	Комплекс упражнений атлетической гимнастики (стоя, лежа на спине с гантелями). Комплекс упражнений на формирование правильной осанки.	<b>Уметь</b> выполнять комплекс атлетической гимнастики и на осанку	Текущий		Комплекс 3		
Подъем разгибом. Лазание по канату в два приема, на скорость.	31 (7)	Комплексный	Повороты в движении. ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Лазание по канату в два приема, на скорость. Лазание по шесту, по гимнастической стенке без помощи рук. Подтягивание на перекладине. Развитие силы	<b>Уметь</b> выполнять элементы на перекладине, лазать по канату в два приема, выполнять строевые упражнения	Текущий		Комплекс 3		
Подъем разгибом. Лазание по канату в два приема, на скорость.	32 (8)	Комплексный	Повороты в движении. ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Лазание по канату в два приема, на скорость. Лазание по шесту, по гимнастической стенке без помощи рук. Подтягивание на перекладине. Развитие силы	<b>Уметь</b> выполнять элементы на перекладине, лазать по канату в два приема, выполнять строевые упражнения	Текущий		Комплекс 3		

Комплекс упражнений атлетической гимнастики	33 (9)	Комплексный	Комплекс упражнений атлетической гимнастики (стоя, лежа на спине с гантелями). Комплекс упражнений на формирование правильной осанки.	<b>Уметь</b> выполнять комплекс атлетической гимнастики и на осанку	Текущий		Комплекс 3		
	34 (10)	Комплексный	Повороты в движении. ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Лазание по канату в два приема, на скорость. Лазание по шесту, по гимнастической стенке без помощи рук. Подтягивание на перекладине. Развитие силы	<b>Уметь</b> выполнять элементы на перекладине, лазать по канату в два приема, выполнять строевые упражнения	Текущий		Комплекс 3		
	35 (11)	Учетный	Подтягивание на перекладине. Лазание по канату на скорость	<b>Уметь</b> выполнять элементы на перекладине, лазать по канату в два приема; выполнять строевые упражнения	«5» – 12 раз; «4» – 10 раз; «3» – 7 раз.  Лазание 6 м: «5» – 10 с; «4» – 11 с; «3» – 12 с		Комплекс 3		
Акробатические упр. Опорный прыжок. Инструктаж по ТБ. (7ч.) Совершенствование акробатических упр.	36 (12)	Комплексный	Комплекс упражнений атлетической гимнастики (стоя, лежа с грифом штанги). Комплекс упражнений дыхательной гимнастики.	<b>Уметь</b> выполнять комплекс атлетической гимнастики	Текущий		Комплекс 3		
	37 (13)	Комплексный	ОРУ с предметами. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове и руках. Стойка на руках. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня	<b>Уметь</b> выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня	Текущий		Комплекс 3		
	38 (14)	Комплексный	ОРУ с предметами. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове и руках. Стойка на руках. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня	<b>Уметь</b> выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня	Текущий		Комплекс 3		

Комплекс упражнений атлетической гимнастики.	39 (15)	Комплексный	Комплекс упражнений атлетической гимнастики (стоя, лежа с грифом штанги). Комплекс упражнений дыхательной гимнастики	<b>Уметь</b> выполнять комплекс атлетической гимнастики и на дыхание	Текущий		Ком-плекс 3		
	40 (16)	Комплексный	ОРУ с предметами. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове и руках. Стойка на руках. Поворот боком. Прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня	<b>Уметь</b> выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня	Текущий		Ком-плекс 3		
Совершенствование акробатических упр.	41 (17)	Комплексный	ОРУ с предметами. Комбинация: длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках, кувырок вперед, стойка на руках, кувырок назад, поворот боком, прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня	<b>Уметь</b> выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня	Текущий		Ком-плекс 3		
Комплекс упражнений атлетической гимнастики	42 (18)	Комплексный	Комплекс упражнений атлетической гимнастики (стоя, лежа с грифом штанги). Комплекс упражнений гимнастики для глаз	<b>Уметь</b> выполнять комплекс атлетической гимнастики и гимнастики для глаз	Текущий		Ком-плекс 3		
Совершенствование акробатических упр.	43 (19)	Комплексный	ОРУ с предметами. Комбинация: длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках, кувырок вперед, стойка на руках, кувырок назад, поворот боком, прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня	<b>Уметь</b> выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов; опорный прыжок через коня	Текущий		Ком-плекс 3		
Совершенствование акробатических упр.	44 (20)	Комплексный	ОРУ с предметами. Комбинация: длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках, кувырок вперед, стойка на руках, кувырок назад, поворот боком, прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня	<b>Уметь</b> выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов; опорный прыжок через коня	Текущий		Ком-плекс 3		
Комплекс упражнений атлетической гимнастики	45 (21)	Комплексный	Комплекс упражнений атлетической гимнастики (стоя, лежа с грифом штанги). Комплекс упражнений гимнастики для глаз	<b>Уметь</b> выполнять комплекс атлетической гимнастики и гимнастики для глаз	Текущий		Ком-плекс 3		

Выполнение комбинации. Прыжок через коня.	46 (22)	Учетный	Выполнение комбинации. Прыжок через коня	<b>Уметь</b> выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня	Оценка техники выполнения акробатических элементов, прыжка ч/з коня		Ком-плекс 3		
Комплекс упр. атлетической гимнастики. Профилактика плоскостопия.	47 (23)	Комплексный	Комплекс упражнений атлетической гимнастики (лежа на гимнастической скамейке). Профилактика плоскостопия. Ходьба по дорожке здоровья.	<b>Уметь</b> выполнять комплекс атлетической гимнастики и упражнения на стопу	Текущий		Ком-плекс 3		
Комплекс упражнений атлетической гимнастики. Профилактика плоскостопия	48 (24)	Комплексный	Восстановительные средства после тренировочных нагрузок. Упражнение на позвоночник (поясничный отдел).	<b>Уметь</b> выполнять комплекс упражнений на позвоночник	Текущий		Ком-плекс 3		

### 3 ЧЕТВЕРТЬ – 29 часов

Спортивные игры 21ч

#### Модуль ПАВ (8 ч)

Тема урока	№ урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	ИКТ	Д/З	Дата проведения	
								план	факт
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Баскетбол. Инструктаж по ТБ.(5ч.)  Передвижение и остановки игрока.	16	Комплексный	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь</b> выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	ИКТ (пр)	Ком-плекс 4		
		Комплексный	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении	<b>Уметь</b> выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий		Ком-плекс 4		
Комбинации из передвижений и остановок игрока	51 (3)	ПАВ	<b>1.</b> Приём наркотика – всегда полёт, но в конце – всегда падение.		Текущий	ИКТ (пр)			
	52 (4)	Комплексный	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест с сопротивлением. Бросок в прыжке	<b>Уметь</b> выполнять тактико-технические действия в игре	<b>2 км:</b> 10.00 - 11.00 - 12.00 мин		Ком-плекс 4		
	53 (5)	Комплексный	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест, с сопротивлением. Бросок в прыжке	<b>Уметь</b> выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий		Ком-плекс 4		



	54 (6)	ПАВ	2. Приём наркотика – всегда полёт, но в конце – всегда падение.		Текущий	ИКТ (пр)			
Сочетание приемов: ведение, передача, бросок.	55 (7)	Комплексный	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий		Ком-плекс 4		
	56 (8)	Комплексный	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий		Ком-плекс 4		
	57 (9)	ПАВ	3. Оборот наркотиков.		Текущий	ИКТ			
	58 (10)	Комплексный	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре	3 км: 15.00 - 16.00 - 17.00 мин		Ком-плекс 4		
	59 (11)	Комплексный	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий		Ком-плекс 4		
Сочетание приемов: ведение, передача, бросок.	60 (12)	ПАВ	4. Оборот наркотиков.		Текущий	ИКТ			
	61 (13)	Комплексный	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со смещением мяча с сопротивлением. Бросок в прыжке	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий		Ком-плекс 4		
	62 (14)	Комплексный	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. - мяча в прыжке	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий		Ком-плекс 4		
	63 (15)	ПАВ	5. Можно ли избавиться от наркотиков.		Текущий	ИКТ			
	64 (16)	Комплексный	Учебная игра	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре	4 км: 20.00 - 22.00 - 24.00		Ком-плекс 4		
	65 (17)	Комплексный	Учебная игра	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий		Ком-плекс 4		

	66 (18)	ПАВ	6. Можно ли избавиться от наркотиков.		Текущий	ИКТ (пр)			
Волейбол. Инструктаж по ТБ. (4ч.)	67 (19)	Комплек сный	Стойка и передвижение игроков. Верхняя пере- дача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападаю-щий удар. <i>Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств</i>	<b>Уметь</b> выполнять тактико- технические действия в игре	Оценка техники лыжных ходов		Ком- плекс 4		
	68 (20)	Комплек сный	Стойка и передвижение игроков. Верхняя пере- дача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападаю-щий удар. <i>Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств</i>	<b>Уметь</b> выполнять тактико- технические действия в игре	Оценка тех- ники лыж- ных ходов  <b>5 км: 25.00 - 27.00 - 29.00</b>		Ком- плекс 4		
Комбинации из передвижений и остановок игрока.	69 (21)	ПАВ	7. Свобода и наркотики.		Текущий	ИКТ (пр)			
	70 (22)	Комплек сный	Учебная игра	<b>Уметь</b> выполнять тактико- технические действия в игре	Текущий		Ком-		
	71 (23)	Комплек сный	Учебная игра	<b>Уметь</b> выполнять тактико- технические действия в игре	Текущий		Ком- плекс 4		
	72 (24)	ПАВ	8. Распространение наркомании.		Текущий	ИКТ (пр)			
Верхняя передача мяча в шеренгах со сменной мест.									
Спортивные игры. Инструктаж по ТБ(5ч)	73 (25)	Комплек сный	Стойка и передвижение игрока. Верхняя передача мяча двумя руками в колоннах. Прием мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача на точность. Позиционное нападе- ние из 3-й зоны. Развитие скоростно-силовых качеств. Двусторонняя игра.	<b>Уметь</b> применять в игре тактико- технические действия	Текущий	ИКТ (д)	Ком- плекс 2		

Стойка и передвижение игрока.	74 (26)	Комплексный	Стойка и передвижение игрока. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Одиночный и групповой блок. Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача на точность. Позиционное нападение из 3-й зоны. Развитие скоростно-силовых качеств. Прямая верхняя подача. Игра с оздоровительной направленностью	<b>Уметь</b> применять в игре тактико-технические действия	Текущий		Комплекс 2		
Совершенствование в стойке игрока.	75 (27)	Комплексный	Стойка и передвижение игрока. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Одиночный и групповой блок. Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача на точность. Позиционное нападение из 3-й зоны. Развитие скоростно-силовых качеств. Нападающий удар. Прямая верхняя подача. Двусторонняя игра	<b>Уметь</b> применять в игре тактико-технические действия	Текущий		Комплекс 2		
Совершенствование в стойке игрока.	76 (28)	Комплексный	Стойка и передвижение игрока. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Одиночный и групповой блок. Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача на точность. Позиционное нападение из 3-й зоны. Развитие скоростно-	<b>Уметь</b> применять в игре тактико-технические действия. Выполнять подачу на точность (из 10 подач)	Текущий 9 -7 - 5 раза		Комплекс 2		
Совершенствование перемещений в стойке боком.	77 (29)	Комплексный	Стойка и передвижение игрока. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Одиночный и групповой блок. Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача на точность. Позиционное нападение из 3-й зоны. Развитие скоростно-силовых качеств. Двусторонняя игра с оздоровительной направленностью.	<b>Уметь</b> применять в игре тактико-технические действия	Текущий		Комплекс 2		

**4 ЧЕТВЕРТЬ – 25 часов**

**Спортивные игры (6 ч)**

**Легкая атлетика (19 ч)**

Тема урока	№ урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	ИКТ	Д/З	Дата проведения	
								план	факт
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<b>Вводный инструктаж по ТБ. Спортивные игры (футбол) (6ч)</b>  Совершенствование техники приемов.  Совершенствование техники приемов.  Совершенствование техники приемов.  Совершенствование техники приемов.	78 (1)	Комплексный	Инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр и легкой атлетики. Совершенствование техники приемов и командно-тактических действий в спортивной игре «футбол» (мини-футбол).	<b>Уметь</b> играть в футбол по правилам, выполнять правильно технические действия	Текущий	ИКТ (пр)	Ком- Плекс 2		
	79 (2)	Комплексный	Совершенствование техники приемов и командно-тактических действий в спортивной игре «футбол» (мини-футбол).	<b>Уметь</b> играть в футбол по правилам, выполнять правильно технические действия	Текущий		Ком- Плекс 2		
	80 (3)	Комплексный	Совершенствование техники приемов и командно-тактических действий в спортивной игре «футбол» (мини-футбол).	<b>Уметь</b> играть в футбол по правилам, выполнять правильно технические действия	Текущий		Ком- Плекс 2		
	81 (4)	Комплексный	Совершенствование техники приемов и командно-тактических действий в спортивной игре «футбол» (мини-футбол).	<b>Уметь</b> играть в футбол по правилам, выполнять правильно технические действия	Текущий		Ком- Плекс 2		
	82 (5)	Комплексный	Совершенствование техники приемов и командно-тактических действий в спортивной игре «футбол» (мини-футбол).	<b>Уметь</b> играть в футбол по правилам, выполнять правильно технические действия	Текущий		Ком- Плекс 2		
	83 (6)	Комплексный	Совершенствование техники приемов и командно-тактических действий в спортивной игре «футбол» (мини-футбол).	<b>Уметь</b> играть в футбол по правилам, выполнять правильно технические действия	Текущий		Ком- Плекс 2		

Легкая атлетика. Прыжок в высоту. Тройной прыжок. Инструктаж по ТБ (4ч.)	84 (7)	Комплексный	Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Специальные беговые упражнения. Тройной прыжок с места. Развитие скоростно-силовых качеств. Первая медицинская помощь (ПМП) при травмах.	Уметь прыгать в высоту с 11–13 шагов разбега	Текущий	ИКТ (пр)	Ком- Плекс 5		
Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега.	85 (8)	Комплексный	Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Специальные беговые упражнения. Тройной прыжок с места (шаги, приземление). Развитие скоростно-силовых качеств. ПМП при травмах.	Уметь прыгать в высоту с 11–13 шагов разбега	Текущий		Ком- Плекс 5		
Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега	86 (9)	Комплексный	Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Специальные беговые упражнения. Тройной прыжок с места (шаги, приземление). Развитие скоростно-силовых качеств. ПМП при травмах.	Уметь прыгать в высоту с 11–13 шагов разбега	Текущий		Ком- Плекс 5		
Прыжок в высоту (техника).	87 (10)	Комплексный	Прыжок в высоту (техника). Тройной прыжок с места (шаги, приземление). Развитие скоростно-силовых качеств с оздоровительной направленностью.	Уметь выполнять прыжок на максимальный результат с полного разбега, техника выполнения тройного прыжка	Оценка техники выполнения прыжка		Ком- Плекс 5		
Спринтерский бег, эстафетный бег. Инструктаж по ТБ. (5 ч)	88 (11)	Комплексный	Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 80–90 м. Стартовый разгон. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Первая медицинская помощь (ПМП) при травмах	Уметь пробегать 100 м с максимальной скоростью с низкого старта	Текущий	ИКТ (пр)	Ком- Плекс 5		
Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 80–90 м.	89 (12)	Комплексный	Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 80–90 м. Стартовый разгон. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Первая медицинская помощь (ПМП) при травмах	Уметь пробегать 100 м с максимальной скоростью с низкого старта	Текущий		Ком- Плекс 5		
Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 80–90 м.	90 (13)	Комплексный	Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 80–90 м. Стартовый разгон. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Первая медицинская помощь (ПМП) при травмах	Уметь пробегать 100 м с максимальной скоростью с низкого старта	Текущий		Ком- Плекс 5		

Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 80–90 м.  Бег на результат 100м	91 (14)	Комплексный	Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 80–90 м. Стартовый разгон. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Первая медицинская помощь (ПМП) при травмах	<b>Уметь</b> пробегать 100 м с максимальной скоростью с низкого старта	Текущий		Ком-Плекс 5		
	92 (15)	Учетный	Бег на результат 100 м. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь</b> пробегать 100 м с максимальной скоростью с низкого старта	<b>Бег 100 м:</b> «5» –14,2; «4» – 14,5;		Ком-Плекс 5		
<b>Бег по пересеченной местности</b> <b>Инструктаж по ТБ.(6ч)</b>  Бег 25 мин. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий.  Бег 25 мин. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий.  Бег 25 мин. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий.  Бег 25 мин. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий.  Бег 25 мин. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий.	93 (16)	Комплексный	Бег 20 мин. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по кроссу.	<b>Уметь</b> пробегать в равномерном темпе 15 мин, выполнять кроссовый бег по пересеченной местности	Текущий		Ком-Плекс 5		
	94 (17)	Комплексный	Бег 25 мин. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции.	<b>Уметь</b> пробегать в равномерном темпе 20 мин, выполнять кроссовый бег по пересеченной местности	Текущий		Ком-Плекс 5		
	95 (18)	Комплексный	Бег 25 мин. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции.	<b>Уметь</b> пробегать в равномерном темпе 20 мин, выполнять кроссовый бег по пересеченной местности	Текущий		Ком-Плекс 5		
	96 (19)	Комплексный	Бег 25 мин. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции.	<b>Уметь</b> пробегать в равномерном темпе 20 мин, выполнять кроссовый бег по пересеченной местности	Текущий		Ком-Плекс 5		
	97 (20)	Комплексный	Бег 25 мин. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции.	<b>Уметь</b> пробегать в равномерном темпе 20 мин	Текущий		Ком-Плекс 5		

Бег на результат 3000 м.	98 (21)	Учетный	Бег на результат 3000 м.  Опрос теории.	<b>Уметь</b> пробегать в равномерном темпе 20 мин	<b>Бег 3000 м</b> «5» - 13.00; «4» - 14,00; «3» - 15,00		Ком- Плекс 5		
	99 (22)	Комплексный	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» с 13-15 шагов. Отталкивание. Полет. Приземление. Метание гранаты с 5-6 шагов разбега. Метание на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	<b>Уметь</b> прыгать в длину с разбега, метать гранату на дальность	Текущий	ИКТ (пр)	Ком- Плекс 5		
<b>Прыжок в длину с разбега, метание гранаты. Инструктаж по ТБ. (4ч)</b>	100 (23)	Комплексный	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» с 13-15 шагов. Отталкивание. Полет. Приземление. Метание гранаты с 5-6 шагов разбега. Метание на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	<b>Уметь</b> прыгать в длину с разбега, метать гранату на дальность	Текущий		Ком- Плекс 5		
Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» с 13-15 шагов.	101 (24)	Комплексный	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» с 13-15 шагов. Отталкивание. Полет. Приземление. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Метание гранаты – зачет.	<b>Уметь</b> прыгать в длину с разбега, метать гранату на дальность	<b>Метание гранаты:</b> «5» - 38 м; «4» - 32 м; «3» - 26 м		Ком- Плекс 5		
Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» с 13-15 шагов	102 (25)	Комплексный	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» с 13-15 шагов. Отталкивание. Полет. Приземление. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	<b>Уметь</b> прыгать в длину с разбега	<b>Прыжки с разбега:</b> «5» - 460 см; «4» - 420 см; «3» - 370 см		Ком- Плекс 5		

## V Материально-техническое оснащение учебного процесса

### по предмету «Физическая культура»

#### Учебно- методическое и материально – техническое обеспечение курса

Информационно – образовательная среда образовательного учреждения должна обеспечивать мониторинг здоровья учащихся. Для этого необходимо иметь в кабинете физкультуры компьютер, на котором можно было бы работать с программами, позволяющими следить за весо-ростовыми и другими показателями состояния учащихся, в том числе составлять графики и работать с диаграммами.

Кроме того, учитель ф.к. должен участвовать в постоянном дистанционном взаимодействии образовательного учреждения с другими организациями социальной сферы, в первую очередь с учреждениями здравоохранения и спорта.

Учителю ф.к. должна быть обеспечена информационная поддержка на основе современных информационных технологий в области библиотечных услуг (создание и ведение электронных каталогов и полнотекстовых баз данных, поиск документов по любому критерию, доступ к электронным учебным материалам и образовательным ресурсам Интернета).

Интерактивный электронный контент учителя физкультуры учителя должен включать содержание предметной области «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности», представленное текстовыми, аудио- и видеофайлами, графикой (картинки, фото, чертежи, элементы интерфейса).

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
		Основная школа	
1	Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)		
1	2	3	4
1.1	Стандарт основного общего образования по физической культуре	д	Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)
1.2	Стандарт среднего (полного) общего образования по физической культуре (базовый уровень)		
1.3	Стандарт среднего (полного) общего образования по физической культуре (профильный уровень)		
1.4	Примерная программа по физической культуре основного общего образования по физической культуре	д	
1.5	Примерная программа по физической культуре среднего (полного) общего образования (базовый уровень)		
1.6	Примерная программа по физической культуре среднего (полного) общего образования (профильный уровень)		
1.7	Авторские рабочие программы по физической культуре	д	
1.8	Учебник по физической культуре	к	В библиотечный фонд входят комплекты учебников, рекомендованных или допущенных Министерством образования и науки Российской Федерации
1.9	Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура»	г	Комплекты разноуровневых тематических заданий, дидактических карточек
1.10	Научно-популярная и художественная литература по	д	В составе библиотечного фонда



	физической культуре, спорту, олимпийскому движению		
1.11	Методические издания по физической культуре для учителей	Д	Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе»
<b>2</b>	<b>Демонстрационные печатные пособия</b>		
2.1	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	Д	
2.2	Плакаты методические	Д	Комплекты плакатов по методике обучения двигательным действиям, гимнастическим комплексам, общеразвивающим и корригирующим упражнениям
2.3	Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения	Д	
<b>3</b>	<b>Экранно-звуковые пособия</b>		
3.1	Видеофильмы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура»	Д	
3.2	Аудиозаписи	Д	Для проведения гимнастических комплексов, обучения танцевальным движениям; проведения спортивных соревнований и физкультурных праздников
<b>4</b>	<b>Технические средства обучения</b>		
4.1	Аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок	Д	Аудиоцентр с возможностью использования аудиодисков, СЭ-К, СО-К\Л, МРЗ, а также магнитных записей
<b>5</b>	<b>Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование</b>		
<i>Гимнастика</i>			
5.1	Стенка гимнастическая	г	
5.2	Козел гимнастический	г	
5.3	Конь гимнастический	к	
5.4	Перекладина гимнастическая	г	
5.5	Канат для лазанья с механизмом крепления	г	
5.6	Мост гимнастический подкидной	г	
5.7	Скамейка гимнастическая жесткая	г	
5.8	Скамейка гимнастическая мягкая	г	
5.9	Комплект навесного оборудования	г	В комплект входят перекладина, брусья, мишени для метания
5.10	Контейнер с набором тяжелоатлетических гантелей	г	
5.11	Скамья атлетическая вертикальная	г	
5.12	Скамья атлетическая наклонная	г	
5.13	Гантели наборные	г	
5.14	Коврик гимнастический	к	
5.15	Маты гимнастические	г	
5.16	Мяч набивной (1 кг, 2 кг, 3 кг)	г	
5.17	Мяч малый (теннисный)	к	
5.18	Скакалка гимнастическая	к	
5.19	Мяч малый (мягкий)	к	

5.20	Палка гимнастическая	к	
5.21	Обруч гимнастический	к	
5.22	Коврики массажные	г	
5.32	Секундомер	д	
5.33	Сетка для переноса малых мячей	д	
<i>Легкая атлетика</i>			
5.34	Флажки разметочные на опоре	г	
5.35	Лента финишная	д	
5.36	Дорожка разметочная для прыжков в длину с места	г	
5.37	Рулетка измерительная (10 м, 50 м)	д	
5.38	Номера нагрудные	г	
<i>Спортивные игры</i>			
5.39	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	д	
5.40	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	г	
5.41	Мячи баскетбольные	г	
5.42	Сетка для переноса и хранения мячей	д	
5.43	Жилетки игровые с номерами	г	
5.44	Стойки волейбольные универсальные	д	
5.45	Сетка волейбольная	д	
5.46	Мячи волейбольные	г	
5.47	Сетка для переноски и хранения баскетбольных мячей	д	
5.48	Табло перекидное	д	
5.49	Мячи футбольные	г	
5.50	Номера нагрудные	г	
5.51	Компрессор для накачивания мячей	д	
<i>Измерительные приборы</i>			
5.52	Комплект динамометров ручных	д	
5.53	Ступенька универсальная (для степ-теста)	г	
<i>Средства доврачебной помощи</i>			
5.54	Аптечка медицинская	д	
<i>Дополнительный инвентарь</i>			
<b>6</b>	<b>Спортивные залы (кабинеты)</b>		
6.1	Спортивный зал игровой		С раздевалками для мальчиков и девочек (шкафчики, мягкие гимнастические скамейки, коврики), душевыми для мальчиков и девочек, туалетами для мальчиков и девочек

6.2	Спортивный зал гимнастический		С раздевалками для мальчиков и девочек (шкафчики, мягкие гимнастические скамейки, коврики), душевыми для мальчиков и девочек, туалетами для мальчиков и девочек
6.3	Зоны рекреации		Для проведения динамических пауз (перемен)
6.4	Кабинет учителя		Включает в себя рабочий стол, стулья, сейф, шкафы книжные (полки), шкаф для одежды
6.5	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования		Включает в себя стеллажи, контейнеры
<b>7</b>	<b>Пришкольный стадион (площадка)</b>		
7.1	Легкоатлетическая дорожка	д	
7.2	Сектор для прыжков в длину	д	
7.3	Игровое поле для футбола (мини-футбола)	д	
7.4	Площадка игровая баскетбольная	д	
7.5	Площадка игровая волейбольная	д	
7.6	Полоса препятствий	д	
7.7	Лыжная трасса	д	С небольшими отлогими склонами

*Примечание.* Количество учебного оборудования приводится в расчете на один спортивный зал. Конкретное количество средств и объектов материально-технического оснащения указано с учетом средней наполняемости класса (26-30 учащихся).

Для отражения количественных показателей в таблице использована следующая система условных 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.

## VI ЛИТЕРАТУРА И СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ

Тематический план ориентирован на использование следующих учебных пособий и материалов:

- **Пособие для учащихся:**

- Лях В.И., Зданевич Физическая культура: учебник для учащихся 10-11 классы. – М.: Просвещение, 2010г.;

- **Пособие для учителя:**

- Лях В.И. Физическое воспитание учащихся 10 – 11 кл. – М., 1997.
- Настольная книга учителя физической культуры /под ред. Л.Б.Кофмана. – М., 2000.
- Физкультура: методика преподавания. Спортивные игры /под ред. Э.Найминова. – М., 2001.
- Макаров А.Н. Лёгкая атлетика. – М., 1990.
- Практикум по лёгкой атлетике /под ред. И.В.Лазарева, В.С. Кузнецова, Г.А.Орлова. – М., 1999.
- Лёгкая атлетика в школе /под ред. Г.К. Холодова, В.С. Кузнецова, Г.А. Колодницкого. – М., 1998.
- Спортивные игры на уроках физкультуры /ред. О.Листов. – М.,2001.
- Кузнецов В.С., Колодницкий, Г.А. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. -, 2003.
- Спорт в школе /под ред.. И.П.Космина, А.П. Паршикова, Ю.П.Пузыря. – М., 2003.
- Журнал «Физическая культура в школе».
- Урок в современной школе /ред. Г.А Баландин, Н.Н. Назаров, Т.Н.Казаков. – М., 2004.