

Управление образования Администрации города Апатиты Мурманской области
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение г.Апатиты
«Средняя общеобразовательная школа № 5»

Рабочая программа по физической культуре
среднего общего образования
для 10 – 11 класса

Программа рассчитана на 2018/2019 учебный год

Рабочая программа составлена на основе примерной программы основного общего образования по физической культуре и авторской «Комплексной программы по физической культуре» Ляха В. И., Зданевича А. А

Разработчики рабочей программы: Горбунова И.Л., Сенина Е.В.

Рассмотрено:
на заседании МО
учителей

протокол № 4 от
26.05.2018 г.

Руководитель МО
_____/_____/

Принято
на заседании методического
совета школы
протокол № 6 от
30.05.2018 г.

Руководитель
методического совета
_____/Присада О.Н./

Утверждено:
Директор МБОУ СОШ № 5
_____/Багдонене В.Ф./

Приказ № 124/27-о____
от 31.08.2018 ____

Пояснительная записка.

Настоящая рабочая программа составлена в соответствии со следующими нормативно-правовыми актами и инструктивно-методическими документами:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. Федерального закона от 07.03.2018 № 56-ФЗ).

2. Постановление Правительства Российской Федерации от 15 апреля 2014 года № 302 «Об утверждении Государственной программы Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта».

3. Постановление Правительства Российской Федерации от 11.06.2014 № 540 «Об утверждении положения «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне».

4. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 07.08.2009 № 1101-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года».

5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (ред. Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 24.11.2015 № 81).

6. Приказ Минобрнауки России от 30.08.2013 № 1015 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» (ред. приказа Минобрнауки России от 17.07.2015 № 734).

7. Приказ Минобрнауки России от 05.03.2004 № 1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального, основного и среднего (полного) общего образования» (ред. от 07.06.2017 № 506).

8. Приказ Минобрнауки России от 09.03.2004 № 1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных организаций Российской Федерации, реализующих программы общего образования» (в ред. приказа Минобрнауки России от 01.02.2012 № 74).

9. Приказ Минобрнауки России от 31.03.2014 № 253 «Об утверждении федеральных перечней учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования» (ред. приказа Минобрнауки России от 05.07.2017 № 629).

10. Приказ Минобрнауки России от 27.09.2010 № 966/1009 «Об утверждении Порядка проведения Всероссийских спортивных соревнований школьников «Президентские состязания» и Порядка проведения Всероссийских спортивных игр школьников «Президентские спортивные игры».

11. Методические указания Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации и Министерства образования и науки Российской Федерации от 1 октября 2009 г. № ВП-П12-41 «Об использовании спортивных объектов в качестве межшкольных центров для проведения школьных уроков физической культуры и внешкольной спортивной работы».

12. Письмо Департамента государственной политики в сфере образования Минобрнауки России от 28.10.2015 № 08-1786 «О рабочих программах учебных предметов».

13. Письмо Минобрнауки России от 24.11.2011 № МД-1552/03 «Об оснащении общеобразовательных организаций учебным и учебно-лабораторным оборудованием».

14. Письмо Минобрнауки России от 28.12.2011 № 19-337 «О введении третьего часа физической культуры».

15. Письмо Минобрнауки России от 30.05.2012 № МД-583/19 «О методических рекомендациях «Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой учащихся с отклонениями в состоянии здоровья».

16. Письмо Минобрнауки России от 18.10.2013 № ВК-710/09 «О Рекомендациях по безопасности эксплуатации физкультурно-спортивных сооружений общеобразовательных организаций, спортивного оборудования и инвентаря при организации и проведении физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий с обучающимися».

17. Письмо Минобрнауки России от 15.07.2014 № 08-888 «Об аттестации учащихся общеобразовательных организаций по учебному предмету «Физическая культура».

18. Письмо Минобрнауки России от 7 сентября 2010 г. № ИК-1374/19 «О методических указаниях по использованию спортивных объектов в качестве межшкольных центров для проведения школьных уроков физической культуры и внешкольной спортивной работы».

19. Письмо Минобрнауки России от 16.05.2012 № МД-583/19 «О методических рекомендациях «Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой учащихся с отклонениями в состоянии здоровья»».

20. Письмо Минобрнауки России от 08.10.2010 № ИК-1494/19 «О введении третьего часа физической культуры» (вместе с «Методическими рекомендациями о введении третьего часа физической культуры в недельный объем учебной нагрузки учащихся общеобразовательных организаций Российской Федерации»).

21. Письмо Минобрнауки России от 27.11.2015 N 08-2228 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по профилактике травматизма на занятиях физической культурой и спортом в общеобразовательных организациях Российской Федерации»).

22. Письмо Минобрнауки России от 06 июня 2012г. № 19-166 «О направлении учебных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций».

23. Письмо Минобрнауки России от 25 июня 2012г. № 19-186 «О направлении учебных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций».

24. Письмо Минобрнауки России от 16 мая 2012 г. № МД-520/19 «Об оснащении спортивных залов и сооружений общеобразовательных организаций» вместе с «Примерным перечнем и характеристиками современного спортивного оборудования и инвентаря для оснащения спортивных залов и сооружений государственных и муниципальных общеобразовательных организаций».

25. Письмо Минобрнауки России от 10.08.2011 № Д-1077/19 «Методические рекомендации по созданию и организации деятельности спортивных клубов».

26. Письмо Минобрнауки России от 2 декабря 2015 г. № 08-1447 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с методическими рекомендациями по механизмам учета результатов выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) при осуществлении текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по учебному предмету «Физическая культура»).

27. Письмо Минобрнауки России от 30.05.2012 N МД-583/19 «О методических рекомендациях «Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья».

28. Методические рекомендации по организации образовательной деятельности в общеобразовательных организациях Мурманской области, реализующих программы профильного обучения <http://iro51.ru/novosti/1242>.

и на основе примерной программы основного общего образования по физической культуре, а также авторской «Комплексной программы по физической культуре» Ляха В. И., Зданевича А. А.

Программа отражает основные направления педагогического процесса по формированию физической культуры личности: теоретической, практической и физической подготовленности учащихся.

В соответствии с Федеральным базисным учебным планом предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в основной школе и на его преподавание отводится 102 часов в год (3 часа в неделю).

ЦЕЛЮ физического воспитания является воспитание всесторонне развитой личности.

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В соответствии с этим, программа основного общего образования своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических целей:

- развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

В соответствии с целью образовательной области «Физическая культура» формулируются **задачи** учебного предмета:

- расширение двигательного опыта за счет использования разнообразных общеразвивающих физических упражнений в различных формах занятий физической культурой овладения современными системами физических упражнений.
- расширение объема знаний о разнообразных формах соревновательной и физкультурной деятельности, использование этих форм для совершенствования индивидуальных физических и психических способностей, самопознания, саморазвития и самореализации;
- гармонизация физической и духовной сфер, формирование потребностей в культуре движений, красивом телосложении, оптимальном физическом развитии и крепком здоровье;
- развитие физических качеств;
- развитие координационных способностей и обучение жизненно необходимым умениям и навыкам.

Уроки физической культуры призваны сформировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью, целостное развитие физических и психических качеств, творческое использование средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В процессе обучения учащимися используются УМК по физической культуре под редакцией Ляха В. И.

В процессе освоения учебного материала обеспечивается формирование целостного представления о единстве биологического, психического и социального в человеке, законах и закономерностях развития и совершенствования его психосоматической природы.

Общая характеристика учебного предмета.

В соответствии с концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры, предметом обучения в школе является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения этой деятельности у школьников совершенствуется не только физическая природа, но и активно развивается сознание и мышление, творчество и

самостоятельность. Учитывая эти особенности, предлагаемая рабочая программа по физической культуре для учащихся школы ориентируется на решение следующих образовательных **задач**:

- совершенствование жизненно-важных навыков и умений в ходьбе, беге, прыжках, лазании, метании и плавании;
- обучение физическим упражнениям из гимнастики, легкой атлетики и лыжных гонок, подвижным играм и техническим действиям спортивных игр;
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физкультминутками и подвижными играми;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности человека.

В соответствии со структурой двигательной деятельности учебный предмет «**Физическая культура**» структурируется по трем основным разделам:

- знания (информационный компонент деятельности),
- физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности)
- способы деятельности (операционный компонент деятельности).

Двигательная деятельность рабочей программы представлена двумя содержательными линиями: физкультурно-оздоровительная деятельность и спортивно-оздоровительная деятельность. Каждая из этих линий имеет свои учебные разделы (знания, физическое совершенствование, способы деятельности).

Первая содержательная линия имеет направленность на укрепление здоровья учащихся и создание у них представлений о бережном отношении к нему. **В первом разделе** «Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности» даются сведения о правилах здорового образа жизни и различных формах организации активного отдыха с использованием средств физической культуры. **Во втором разделе** «Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью» даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем, направленно содействующие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а так же упражнения адаптивной физической культуры, адресованные учащимся, имеющим отклонения в состоянии здоровья (приобретенные или хронические заболевания). **В третьем разделе** «Способы физкультурно-оздоровительной деятельности» предлагаются способы самостоятельной организации и проведения оздоровительных занятий, приемы контроля и регулирования физических нагрузок, некоторые виды самомассажа и гигиенических процедур.

Вторая содержательная линия «Спортивно-оздоровительная деятельность» учитывает возрастные интересы учащихся и имеет направленность на обеспечение нормального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности школьников. **В первом разделе** «Знания о спортивно-оздоровительной деятельности» приводятся сведения по истории Олимпийских игр, раскрываются основные понятия спортивной тренировки (нагрузка, развитие физических качеств, техника двигательных действий), даются представления об общей и специальной физической подготовке и формах их организации. **Во втором разделе** «Физическое совершенствование со спортивной направленностью» приводятся физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта, имеющих относительно выраженное прикладное значение и вызывающих определенный интерес у учащихся. **В третьем разделе** «Способы физкультурно-спортивной деятельности» раскрываются способы деятельности, необходимые и достаточные для организации и проведении самостоятельных занятий физической культурой.

Содержание учебного предмета

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной).

Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Изучение физической культуры на базовом уровне направлено на создание у учащихся целостного представления о физической культуре, культуре здоровья, здоровом образе жизни как элементах общей культуры. Тем самым, базовый уровень можно рассматривать как инвариантный компонент физкультурного образования, связанный с приоритетными воспитательными задачами.

Вариативная (дифференцированная) часть программ по физической культуре обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы общеобразовательного учреждения. В вариативной части увеличено время на следующие разделы программы: спортивные игры и лыжную подготовку.

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счёт увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. В 10-11 классах единоборства заменяются разделом спортивные игры. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время, как в процессе уроков, так и один час урочного времени в каждой четверти.

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре для 10 -11 классов.

№ п/ п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	
		10 класс	11 класс
1.	Базовая часть	70	70
1.1	Основы знаний по физической культуре	В процессе урока	
1.2	Спортивные игры	22	22
1.3	Легкая атлетика	21	21
1.4	Гимнастика	15	15
1.5	Лыжная подготовка	12	12
2.	Вариативная часть	32	32
2.1	Лыжная подготовка	8	8
2.2	Спортивные игры	24	24
	ИТОГО	102	102

Основное содержание 10-11класс

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности. Предупреждение раннего старения и длительного сохранения творческой активности человека, средствами физической культуры. Общие представления о современных оздоровительных системах физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика), их цель, задачи, содержание и формы организации. Формирование индивидуального стиля жизни, приобретение положительного психосоциального статуса и личностных качеств, культуры межличностного общения и поведения.

Влияние регулярных занятий физическими упражнениями родителей, на состояние здоровья их будущих детей. Занятия физической культурой в предродовой период у женщин, особенности их организации, содержания и направленности (материал для девушек).

Физическая культура в организации трудовой деятельности человека, основные причины возникновения профессиональных заболеваний и их профилактика оздоровительными занятиями физической культурой (гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью, простейшие сеансы релаксации и самомассажа, банных процедур).

Общие представления об адаптивной физической культуре, цель, задачи и формы организации, связь содержания и направленности с индивидуальными показаниями здоровья. Правила и требования по индивидуализации содержания самостоятельных форм занятий адаптивной физической культурой.

Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья (извлечения из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан в занятиях физической культурой).

Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью. Индивидуальные комплексы упражнений адаптивной (лечебной) физической культурой в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях зрения, осанки и плоскостопия; при остеохондрозе; бронхиальной астме и заболеваниях сердечно - сосудистой системы; при частых нервно-психических перенапряжениях, стрессах, головных болях; простудных заболеваниях и т.п.). Комплексы упражнений в предродовом периоде (девушки).

Индивидуализированные комплексы упражнений из оздоровительных систем физического воспитания: *Атлетическая гимнастика (юноши)*: комплексы упражнений на общее и избирательное развитие силы мышц, «подтягивание» отстающих в своем развитии мышц и мышечных группы; комплексы упражнений на формирование гармоничного телосложения (упражнения локального воздействия по анатомическим признакам); комплексы упражнений на развитие рельефа мышц плеча, груди, спины, бедра, брюшного пресса.

Ритмическая гимнастика (девушки): стилизованные комплексы общеразвивающих упражнений на формирование точности и координации движений; танцевальные упражнения (приставной шаг; переменный шаг; шаг галопа, польки и вальса); танцевальные движения из народных танцев (каблукный шаг, тройной притоп, дробный шаг, русский переменный шаг, припадание) и современных танцев; упражнения художественной гимнастики с мячом (броски и ловля мяча, отбивы мяча, перекаты мяча, выкруты мяча), со скакалкой (махи и круги скакалкой, прыжки, переводы скакалки, броски скакалки), с обручем (хваты, повороты, вращения, броски, прыжки, маховые движения, перекаты).

Аэробика (девушки): композиции из общеразвивающих упражнений силовой и скоростно-силовой направленности, с постепенным повышением физической нагрузки (с усилением активности аэробных процессов); общеразвивающие упражнения на развитие выносливости, гибкости, координации (включая статическое и динамическое равновесие) и ритма движений.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности.

Планирование содержания и физической нагрузки в индивидуальных оздоровительных занятиях, распределение их в режиме дня и недели.

Выполнение простейших гигиенических сеансов самомассажа (состав основных приемов и их последовательность при массаже различных частей тела). Выполнение простейших приемов точечного массажа и релаксации.

Наблюдения за индивидуальным здоровьем (например, расчет «индекса здоровья» по показателям пробы Руфье), физической работоспособностью (например, по показателям пробы РWC/170) и умственной работоспособностью (например, по показателям таблицы Анфимова).

Ведение дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, состоянием здоровья и работоспособностью.

Спортивно-оздоровительная деятельность

с прикладно - ориентированной физической подготовкой

Знания о спортивно-оздоровительной деятельности с прикладно-ориентированной физической подготовкой. Общие представления о самостоятельной подготовке к соревновательной деятельности, понятие физической, технической и психологической подготовки. Общие представления об индивидуализации содержания и направленности тренировочных занятий (по избранному виду спорта), способы совершенствования техники в соревновательных упражнениях и повышения физической нагрузки (понятие режимов и динамики нагрузки). Особенности распределения тренировочных занятий в режиме дня и недели.

Общие представления о прикладно-ориентированной физической подготовке, ее цель, задачи и формы организации, связь со спортивно-оздоровительной деятельностью.

Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной и прикладно-ориентированной направленностью. *Гимнастика с основами акробатики:* совершенствование техники в соревновательных упражнениях и индивидуально подобранных спортивных комбинациях (на материале основной школы). Прикладные упражнения на гимнастических снарядах с грузом на плечах (юноши): ходьба по гимнастическому бревну, с поворотами и с расхождением; передвижение в висе на руках с захватом каната ногами; лазанье по гимнастическому канату и гимнастической стенке, опорные прыжки через препятствия. Строевые команды и приемы (юноши).

Легкая атлетика: Совершенствование индивидуальной техники в соревновательных упражнениях (на материале основной школы). Прикладные упражнения (юноши): кросс по пересеченной местности; преодоление полос препятствий с использованием разнообразных способов метания, переноской «пострадавшего» способом на спине.

Лыжные гонки. Совершенствование индивидуальной техники ходьбы на лыжах (на материале основной школы). Прикладные упражнения (юноши): специализированные полосы препятствий, включающие подъемы, спуски («по прямой» и «змейкой»), небольшие овраги и невысокие трамплины.

Спортивные игры: Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе). Прикладные упражнения (юноши): упражнения и технические действия, сопряженные с развитием основных психических процессов (скорость реакции, внимание, память, оперативное мышление).

Способы спортивно-оздоровительной деятельности.

Технология разработки планов-конспектов тренировочных занятий, планирование содержания и динамики физической нагрузки в системе индивидуальной прикладно-ориентированной и спортивной подготовки (по избранному виду спорта).

Контроль режимов физической нагрузки и их регулирование во время индивидуальных тренировочных занятий.

Тестирование специальных физических качеств (в соответствии с избранным видом спорта).

Требования к уровню подготовки учащихся

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» выпускники должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Знать /понимать

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

Уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны. страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

Объяснять

- роль и значение физической культуры в развитии общества и человека;
- цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;
- роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактика вредных привычек, ведения здорового образа жизни.

Характеризовать:

- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями;
- особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроль за их эффективностью;
- особенности обучения и самообучения двигательным действиям;

- особенности развития физических качеств на занятиях физической культурой;
- -особенности форм «урочных» и «внеурочных» занятий физическими упражнениями, основы структуры, содержания и направленности;

Соблюдать правила:

- личной гигиены и здорового образа жизни;
- организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом;
- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
- профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах;
- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культуры.

Проводить

- самостоятельные занятия физическими упражнениями;
- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- приёмы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями;
- приемы оказания, первой помощи при травмах и ушибах;
- занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;
- судейство по виду спорта.

Составлять:

- индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности.

Определять:

- уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;
- эффективность занятий физическими упражнениями;
- функциональное состояние организма и физическую работоспособность;
- дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

Материально-технические условия образовательного процесса

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество
		Основная школа
3	Экранно-звуковые пособия	
3.1	Видеофильмы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура»	Д
3.2	Аудиозаписи	Д
4	Технические средства обучения	
4.1	Телевизор с универсальной приставкой	Д
4.2	Видеомагнитофон с комплектом видеокассет	Д
4.3	Аудиоцентр с системой озвучивания площадок	Д
4.4	Радиомикрофон (петличный)	Д
4.5	Мегафон	Д
4.6	Мультимедийный компьютер	Д
4.7	Сканер	Д
4.8	Принтер лазерный	Д
4.9	Копировальный аппарат	Д
4.10	Цифровая видеокамера	Д
4.11	Цифровая фотокамера	Д
4.12	Мультимедиапроектор	Д
4.13	Экран (на штативе или навесной)	Д
5	Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование	

<i>Гимнастика</i>		
5.1	Стенка гимнастическая	Г
5.2	Бревно гимнастическое напольное	Г
5.3	Бревно гимнастическое высокое	Г
5.4	Козел гимнастический	Г
5.5	Конь гимнастический	К
5.6	Перекладина гимнастическая	Г
5.7	Брусья гимнастические разновысокие	Г
5.8	Брусья гимнастические параллельные	Г
5.9	Канат для лазанья с механизмом крепления	Г
5.10	Мост гимнастический подкидной	Г
5.11	Скамейка гимнастическая жесткая	Г
5.12	Скамейка гимнастическая мягкая	Г
5.13	Комплект навесного оборудования	Г
5.14	Контейнер с набором тяжелоатлетических гантелей	Г
5.15	Скамья атлетическая вертикальная	Г
5.16	Скамья атлетическая наклонная	Г
5.17	Стойка для штанги	Г
5.18	Штанги тренировочные	Г
5.19	Гантели наборные	Г
5.20	Вибрационный тренажер М. Ф. Агашина	Г
5.21	Коврик гимнастический	К
5.22	Станок хореографический	Г
5.23	Акробатическая дорожка	Г
5.24	Маты гимнастические	Г
5.25	Мяч набивной (1 кг, 2 кг, 3 кг)	Г
5.26	Мяч малый (теннисный)	К
5.27	Скакалка гимнастическая	К
5.28	Мяч малый (мягкий)	К
5.29	Палка гимнастическая	К
5.30	Обруч гимнастический	К
5.31	Коврики массажные	Г
5.32	Секундомер настенный с защитной сеткой	Д
5.33	Пылесос	Д
5.34	Сетка для переноса малых мячей	Д
<i>Легкая атлетика</i>		
5.35	Планка для прыжков в высоту	Д
5.36	Стойки для прыжков в высоту	Д
5.37	Барьеры легкоатлетические тренировочные	Г
5.38	Флажки разметочные на опоре	Г
5.39	Лента финишная	Д
5.40	Дорожка разметочная для прыжков в длину с места	Г
5.41	Рулетка измерительная (10 м, 50 м)	Д
5.42	Номера нагрудные	Г
<i>Спортивные игры</i>		
5.43	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	Д
5.44	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	Г
5.45	Мячи баскетбольные	Г
5.46	Сетка для переноса и хранения мячей	Д

5.47	Жилетки игровые с номерами	Г
5.48	Стойки волейбольные универсальные	Д
5.49	Сетка волейбольная	Д
5.50	Мячи волейбольные	Г
5.51	Сетка для переноски и хранения баскетбольных мячей	Д
5.52	Табло перекидное	Д
5.53	Ворота для мини-футбола	Д
5.54	Сетка для ворот мини-футбола	Д
5.55	Мячи футбольные	Г
5.56	Номера нагрудные	Г
5.57	Компрессор для накачивания мячей	Д
<i>Туризм</i>		
5.58	Палатки туристские (двухместные)	Г
5.59	Рюкзаки туристские	Г
5.60	Комплект туристский бивуачный	Д
<i>Измерительные приборы</i>		
5.61	Пульсометр	Г
5.62	Шагомер электронный	Г
5.63	Комплект динамометров ручных	Д
5.64	Динамометр становой	Д
5.65	Ступенька универсальная (для степ-теста)	Г
5.66	Тонометр автоматический	Д
5.67	Весы медицинские с ростомером	Д
<i>Средства доврачебной помощи</i>		
5.68	Аптечка медицинская	Д
<i>Дополнительный инвентарь</i>		
5.69	Доска аудиторная с магнитной поверхностью	Д
6	Спортивные залы (кабинеты)	
6.1	Спортивный зал игровой	
6.2	Спортивный зал гимнастический	
6.3	Зоны рекреации	
6.4	Кабинет учителя	
6.5	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования	
7	Пришкольный стадион (площадка)	
7.1	Легкоатлетическая дорожка	Д
7.2	Сектор для прыжков в длину	Д
7.3	Сектор для прыжков в высоту	Д
7.4	Игровое поле для футбола (мини-футбола)	Д
7.5	Площадка игровая баскетбольная	Д
7.6	Площадка игровая волейбольная	Д
7.7	Гимнастический городок	Д
7.8	Полоса препятствий	Д
7.9	Лыжная трасса	Д
7.10	Комплект шансовых инструментов для подготовки мест занятий на спортивном стадионе	Д

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.

Календарно - тематическое планирование.
10 класс (юноши)

№ урока	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
							план	факт
Раздел: Легкая атлетика – 19 уроков								
1	Спринтерский бег, эстафетный бег. Инструктаж по ТБ.	Вводный	Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-80 м . Эстафетный бег. Спец. беговые упр. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта. Знать инструкцию по ТБ на уроках л/а.		Комплекс 1		
2	Спринтерский бег, эстафетный бег.	Совершенствование ЗУН	Низкий старт до 40 м .Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-80 м . Эстафетный бег. Спец. беговые упр. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение л/а упр.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта.		Комплекс 1		
3-4	Спринтерский бег, эстафетный бег.	Совершенствование ЗУН	Низкий старт до 40 м .Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-80 м . Эстафетный бег. Спец. беговые упр. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение л/а упр	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта..		Комплекс 1		
5	Бег на результат 100 м	Учетный	Бег на результат 100 м . Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта	«5»-14.5; «4»-14.9; «3»-15.5;	Комплекс 1		
6-7	Длительный бег, Метание гранаты на дальность.	Комплексный	Бег 20 минут. Спец. беговые упр. Развитие выносливости. Метание гранаты. Соревнования по л/а, рекорды.	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут, уметь метать гранату.		Комплекс 1		

8	Длительный бег, Метание гранаты на дальность.	Совершенство ЗУН	Бег 20 минут. Спец. беговые упр. Развитие выносливости. Метание гранаты. Соревнования по л/а, рекорды.	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут, уметь метать гранату.		Комплекс 1		
9	Бег 800 м на результат.	Учетный	Бег 800 м на результат. Развитие выносливости;	Уметь пробежать дистанцию 800 м на результат	«5»- 2.55; «4»-3.10; «3»-3.20;	Комплекс 1		
10	Длительный бег, Метание гранаты на дальность.	Совершенство ЗУН	Бег 25 минут. Спец. беговые упр. Развитие выносливости. Метание гранаты. Соревнования по л/а, рекорды.	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут, уметь метать гранату.		Комплекс 1		
11-12	Метание гранаты на дальность. Длительный бег.	Учетный	Метание гранаты дальность Равномерный бег 25 мин, Развитие выносливости	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут, уметь метать гранату.	«5»-32 м «4»-26 м «3»-22 м	Комплекс 1		
13	Бег на результат 3000 м.	Учетный	Бег на результат 3000 м . Развитие выносливости.	Уметь пробежать дистанцию 3000 м .	«5»-13.00 «4»- 14.00 «3»-15.00	Комплекс 1		
14-15	Прыжок в высоту. Метание малого мяча в цель	Комплексный	Прыжок в высоту с 9-11 шагов разбега. Спец. прыжковые упр. Метание мяча в цель с 18-20 м . Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь прыгать в высоту с 9-11 беговых шагов; метать мяч в цель.		Комплекс 2		
16	Прыжок в высоту. Метание малого мяча в цель	Комплексный	Прыжок в высоту с 9-11 шагов разбега. Спец. прыжковые упр. Метание мяча в цель с 18-20 м . Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь прыгать в высоту с 9-11 беговых шагов; метать мяч в цель.		Комплекс 2		

17-18	Метание малого мяча в цель. Прыжок в высоту.	Учетный	Метание теннисного мяча в цель. Прыжок в высоту с 9-11 шагов разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь метать мяч в цель с 18-20 м., прыгать в высоту с 9-11 беговых шагов.	«5»- 4 ; «4»- 3; «3»- 2	Комп лекс 2		
19	Прыжок в высоту.	Учетный	Прыжок в высоту с 9-11 шагов разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь прыгать в высоту с 9-11 беговых шагов.	«5»- 135 «4»-130 «3»- 115	Комп лекс 2		
Раздел: Спортивные игры (Баскетбол) – 8 уроков								
20-21	Передачи мяча. Бросок мяча. Тактические действия.	Комбинированный	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.		Комп лекс 2		
22	Передачи мяча. Бросок мяча. Тактические действия.	Совершенствование ЗУН	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.		Комп лекс 2		
23-24	Передачи мяча. Бросок мяча. Тактические действия.	Совершенствование ЗУН	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.		Комп лекс 2		
25	Передачи мяча. Бросок мяча. Тактические действия.	Учетный	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	Оценка техники ведения мяча.	Комп лекс 2		
26-27	Тестирование.	Учётный	Тестирование. Игра в баскетбол по правилам.	Уметь играть в баскетбол.		Комп лекс 2		

Раздел: Гимнастика – 14 уроков								
28	Строевые упражнения. Висы и упоры. Инструктаж по ТБ.	Комбинированный	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Подъем в упор силой, вис согнувшись, вис прогнувшись, вис хватом сзади, подъем переворотом. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь, подъем разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад. Прыжки со скакалкой. Развитие силы. Инструктаж по ТБ.	Уметь выполнять строевые приемы, элементы на перекладине и на параллельных брусьях.		Комплекс 3		
29-30	Строевые упражнения. Висы и упоры.	Совершенствование ЗУН	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Подъем в упор силой, вис согнувшись, вис прогнувшись, вис хватом сзади, подъем переворотом. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь, подъем разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад. Прыжки со скакалкой. Развитие силы.	Уметь выполнять строевые приемы, элементы на перекладине и на параллельных брусьях.		Комплекс 3		

31	Строевые упражнения. Висы и упоры.	Совершенствование ЗУН	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре по восемь в движении. Подъем в упор силой, вис согнувшись, вис прогнувшись, вис хватом сзади, подъем переворотом. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь, подъем разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад. Прыжки со скакалкой. Развитие силы.	Уметь выполнять строевые приемы, элементы на перекладине и на параллельных брусьях	Оценка техники выполнения упражнений на перекладине .	Комп лекс 3		
32	Строевые упражнения. Висы и упоры.	Учетный	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре по восемь в движении. Подъем в упор силой, вис согнувшись, вис прогнувшись, вис хватом сзади, подъем переворотом. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь, подъем разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад. Прыжки со скакалкой. Развитие силы.	Уметь выполнять строевые приемы, элементы на параллельных брусьях.	Оценка техники выполнения упражнений на параллельных брусьях.	Комп лекс 3		
33-34	Опорный прыжок. Лазание по канату.	Изучение нового материала	Опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 120см; Лазание по канату без помощи ног. Прыжки со скакалкой. Развитие силы.	Уметь выполнять опорный прыжок через коня в длину, лазать по канату.		Комп лекс 3		
35	Опорный прыжок. Лазание по канату.	Совершенствование ЗУН	Опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 120см; Лазание по канату без помощи ног. Прыжки со скакалкой. Развитие силы.	Уметь выполнять опорный прыжок через коня в длину, лазать по канату.	Лазание по канату без помощи ног на скорость.	Комп лекс 3		

36	Опорный прыжок. Лазание по канату.	Учетный	Опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 120см; Прыжки со скакалкой.	Уметь выполнять опорный прыжок через коня в длину.	Оценка техники выполнения опорного прыжка через коня в длину.	Комплекс 3		
37-38	Акробатические упражнения.	Совершенствование ЗУН	Длинный кувырок вперед через препятствие на высоте 90см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью; переворот боком; прыжки в глубину высота 150-180 см. Прыжки со скакалкой.	Уметь выполнять акробатические элементы в комбинации.		Комплекс 3		
39	Акробатические упражнения.	Совершенствование ЗУН	Длинный кувырок вперед через препятствие на высоте 90см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью; переворот боком; прыжки в глубину высота 150-180 см. Прыжки со скакалкой.	Уметь выполнять акробатические элементы в комбинации.		Комплекс 3		
40-41	Акробатические упражнения.	Учетный	Длинный кувырок вперед через препятствие на высоте 90см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью; переворот боком; прыжки в глубину высота 150-180 см. Прыжки со скакалкой	Уметь выполнять акробатические элементы в комбинации.	Оценка техники выполнения акробатической комбинации.	Комплекс 3		
Раздел: Спортивные игры (Баскетбол) – 7 уроков								
42-43	Передачи мяча. Бросок мяча. Тактические действия.	Совершенствование ЗУН	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Развитие скоростных качеств.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	Прыжки со скакалкой за 30 сек. «5»- 60 «4»- 58 «3»- 54	Комплекс 4		

44	Передачи мяча. Бросок мяча. Тактические действия.	Совершенство вание ЗУН	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Развитие скоростных качеств.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.		Комп лекс 4		
45-46	Передачи мяча. Бросок мяча. Тактические действия.	Совершенство вание ЗУН	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Развитие скоростных качеств	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	Оценка техники передач мяча.	Комп лекс 4		
47	Передачи мяча. Бросок мяча. Тактические действия.	Комбиниро ванный	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Зонная защита. Развитие скоростных качеств	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		Комп лекс 4		
48	Учебная игра в баскетбол.	Учётный	Учебная игра по правилам. Развитие координационных способностей	Уметь играть в баскетбол по правилам.		Комп лекс 4		
Раздел: Лыжная подготовка -20 уроков; Спортивные игры (Баскетбол) – 10 уроков								

49-50	Инструктаж по ТБ. Попеременные хода. Одновременный бесшажный. Спуск, поворот, торможение.	Совершенствование ЗУН	Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный. Попеременный четырёхшажный ход. «Аэродинамическая» стойка и поза отдыха. Спуски, повороты, торможения. Прохождение дистанции 2 км. Инструктаж по ТБ. Развитие выносливости.	Уметь передвигаться попеременным двухшажным и четырёхшажным ходами, одновременным бесшажным ходом. Выполнять спуски, подъёмы, торможения.		Комплекс 4		
51	Передачи мяча. Бросок мяча. Тактические действия.	Комплексный	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Развитие скоростных качеств.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.		Комплекс 4		
52-53	Попеременные хода. Одновременный бесшажный. Спуск, поворот, торможение.	Совершенствование ЗУН	Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный. Попеременный четырёхшажный ход. Спуски, повороты, торможения, преодоление контруклона. Прохождение дистанции 2 км. Развитие выносливости.	Уметь передвигаться попеременным двухшажным и четырёхшажным ходами, одновременным бесшажным ходом.		Комплекс 4		

54	Передачи мяча. Бросок мяча. Тактические действия.	Комплексный	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Развитие скоростных качеств.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.		Комплекс 4		
55-56	Попеременные хода. Одновременный бесшажный. Спуск, поворот, торможение.	Совершенствование ЗУН	Попеременный двухшажный ход, одновременные хода. Попеременный четырёхшажный ход. Спуски, повороты, торможения, преодоление контруклона. Прохождение дистанции 3 км. Развитие выносливости.	Уметь передвигаться попеременным двухшажным и четырёхшажным ходами, одновременным бесшажным ходом. Выполнять спуски, подъёмы, торможения.	Оценка техники выполнения попеременного двухшажного хода.	Комплекс 4		
57	Сочетание приёмов ведение, бросок. Тактические действия.	Комплексный	Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приёмов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Развитие скоростных качеств.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	Оценка техники ведения мяча.	Комплекс 5		

58-59	Одновременные хода. Коньковый ход. Переход с хода на ход. Спуск, поворот, торможение.	Совершенствование ЗУН	Одновременные хода. Коньковый ход. Переход с хода на ход. Спуски, повороты, торможения, преодоление контруклона. Прохождение дистанции 3 км. Развитие выносливости.	Уметь передвигаться одновременными и коньковым ходами. Выполнять спуски, подъёмы, торможения.	Оценка техники выполнения попеременного четырёхшажного хода.	Комплекс 5		
60	Сочетание приёмов ведение, бросок. Тактические действия.	Комплексный	Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приёмов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Развитие скоростных качеств.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.		Комплекс 5		
61-62	Одновременные хода. Коньковый ход. Переход с хода на ход. Спуск, поворот, торможение.	Совершенствование ЗУН	Одновременные хода. Коньковый ход. Переход с хода на ход. Спуски, повороты, торможения, преодоление контруклона. Прохождение дистанции 4 км. Развитие выносливости.	Уметь передвигаться одновременными и коньковым ходами. Выполнять спуски, подъёмы, торможения.	Оценка техники выполнения спусков, подъёмов, торможений.	Комплекс 5		
63	Сочетание приёмов ведение, передача, бросок. Тактические действия.	Комплексный	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча со средней дистанции с сопротивлением. Штрафной бросок Развитие скоростных качеств.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	Оценка техники броска в прыжке.	Комплекс 5		

64-65	Одновременные хода. Коньковый ход. Переход с хода на ход. Спуск, поворот, торможение.	Совершенствование ЗУН	Одновременные хода. Коньковый ход. Переход с хода на ход. Спуски, повороты, торможения, преодоление контруклона. Прохождение дистанции 4 км. Развитие выносливости.	Уметь передвигаться одновременными и коньковым ходами. Выполнять спуски, подъёмы, торможения.	Оценка техники выполнения одновременных ходов.	Комплекс 5		
66	Сочетание приёмов ведение, передача, бросок. Тактические действия.	Комплексный	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча со средней дистанции с сопротивлением. Штрафной бросок. Развитие скоростных качеств.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	Оценка техники выполнения штрафного броска.	Комплекс 5		
67-68	Одновременные хода. Коньковый ход. Переход с хода на ход. Спуск, поворот, торможение.	Совершенствование ЗУН	Одновременные хода. Коньковый ход. Переход с хода на ход. Спуски, повороты, торможения, преодоление контруклона. Прохождение дистанции 5 км. Развитие выносливости.	Уметь передвигаться одновременными и коньковым ходами. Выполнять спуски, подъёмы, торможения.	Оценка техники выполнения конькового хода	Комплекс 5		

69	Сочетание приёмов ведение, передача, бросок. Тактические действия.	Комплексный	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Развитие скоростных качеств.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.		Комплекс 6		
70-71	Одновременные хода. Коньковый ход. Переход с хода на ход. Спуск, поворот, торможение.	Совершенствование ЗУН	Одновременные хода. Коньковый ход. Переход с хода на ход. Спуски, повороты, торможения, преодоление контруклона. Прохождение дистанции 5 км. Развитие выносливости.	Уметь передвигаться одновременными и коньковым ходами. Выполнять спуски, подъёмы, торможения.		Комплекс 6		
72	Сочетание приёмов ведение, передача, бросок. Тактические действия.	Комплексный	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча со средней дистанции с сопротивлением. Штрафной бросок Развитие скоростных качеств.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	.Оценка техники броска в прыжке.	Комплекс 6		

73-74	Одновременные ходы. Коньковый ход. Переход с хода на ход. Спуск, поворот, торможение.	Учётный	Одновременные ходы. Коньковый ход. Переход с хода на ход. Спуски, повороты, торможения, преодоление контруклона. Прохождение дистанции 3 км. Развитие выносливости.	Уметь проходить дистанцию 3 км.		Комплекс 6		
75	Сочетание приёмов ведение, передача, бросок. Тактические действия.	Комплексный	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча со средней дистанции с сопротивлением. Штрафной бросок. Развитие скоростных качеств.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.		Комплекс 6		
76-77	Прохождение дистанции 5 км на время.	Учётный	Прохождение дистанции 5 км на время.	Уметь проходить дистанцию 5 км на время.	М-«5»27.00 «4»29.00 «3»31.00	Комплекс 6		
78	Сочетание приёмов ведение, передача, бросок. Тактические действия.	Комплексный	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча со средней дистанции с сопротивлением. Штрафной бросок.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.		Комплекс 6		
Раздел: Спортивные игры (Волейбол) – 24 урока								

79	Инструктаж по ТБ. Передача мяча. Нападающий удар. Подача мяча.	Совершенство- вание ЗУН.	Перемещение игрока. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Прыжки со скакалкой. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ.	Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы. Знать инструкцию по ТБ на уроках по волейболу.		Комп лекс 7		
80	Передача мяча. Нападающий удар. Подача мяча.	Совершенство- вание ЗУН.	Перемещение игрока. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Прыжки со скакалкой. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы		Комп лекс 7		
81	Учебная игра в волейбол	Совершенство- вание ЗУН.	Учебная игра. Прыжки со скакалкой. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы		Комп лекс 7		
82-83	Передача мяча. Нападающий удар. Подача мяча.	Совершенство- вание ЗУН.	Перемещение игрока. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Прыжки со скакалкой. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы	Оценка техники выполнения передачи мяча в парах.	Комп лекс 7		

84	Учебная игра в волейбол	Совершенствование ЗУН.	Учебная игра. Прыжки со скакалкой. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы		Комплекс 7		
85	Передача мяча. Нападающий удар. Подача мяча.	Совершенствование ЗУН.	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Прыжки со скакалкой. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы	Оценка техники выполнения передачи в прыжке через сетку.	Комплекс 7		
86	Приём и передача мяча. Нападающий удар. Подача мяча.	Комплексный	Приём мяча отраженного сеткой. Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая подача. Игра в нападении через 3 зону. Учебная игра. Прыжки со скакалкой. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы	Оценка техники выполнения нижней прямой подачи.	Комплекс 7		
87	Учебная игра в волейбол	Совершенствование ЗУН.	Учебная игра. Прыжки со скакалкой. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы		Комплекс 7		
88	Приём и передача мяча. Нападающий удар. Подача мяча.	Совершенствование ЗУН.	Приём мяча отраженного сеткой. Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая подача. Игра в нападении через 3 зону. Учебная игра. Прыжки со скакалкой. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы	Оценка техники выполнения передачи мяча над собой.	Комплекс 7		

89	Приём и передача мяча. Нападающий удар. Подача мяча.	Совершенство ЗУН.	Приём мяча отраженного сеткой. Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая подача. Игра в нападении через 3 зону. Учебная игра. Прыжки со скакалкой. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы, выполнять прыжки со скакалкой за 30 сек.	М- «5» - 68 «4» - 64 «3» - 58	Комплекс 7		
90	Учебная игра в волейбол	Совершенство ЗУН.	Учебная игра. Прыжки со скакалкой. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы		Комплекс 7		
91-92	Приём и передача мяча. Нападающий удар. Подача мяча.	Совершенство ЗУН.	Приём мяча отраженного сеткой. Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая подача. Игра в нападении через 3 зону. Учебная игра. Прыжки со скакалкой. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы	Оценка техники выполнения нападающего удара при встречных передачах.	Комплекс 8		
93	Учебная игра в волейбол	Совершенство ЗУН.	Учебная игра. Прыжки со скакалкой. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы		Комплекс 8		

94	Приём мяча. Нападающий удар. Блокирование. Подача мяча.	Комплексный.	Приём мяча отраженного сеткой. Нападающий удар при встречных передачах. Одиночное блокирование. Верхняя прямая подача. Игра в нападении через 3 зону. Учебная игра. Прыжки со скакалкой. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы, выполнять прыжки со скакалкой на выносливость.	«5» - 2.30 «4» - 2.00 «3» - 1.30	Комплекс 8		
95	Приём мяча. Нападающий удар. Блокирование. Подача мяча. Тестирование.	Совершенствование ЗУН.	Приём мяча отраженного сеткой. Нападающий удар при встречных передачах. Одиночное блокирование. Верхняя прямая подача. Игра в нападении через 3 зону. Учебная игра. Тестирование. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы.		Комплекс 8		
96	Учебная игра в волейбол	Совершенствование ЗУН.	Учебная игра. Прыжки со скакалкой. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы		Комплекс 8		
97-98	Приём мяча. Нападающий удар. Блокирование. Подача мяча. Тестирование.	Совершенствование ЗУН.	Приём мяча отраженного сеткой. Нападающий удар при встречных передачах. Одиночное блокирование. Верхняя прямая подача. Игра в нападении через 3 зону. Учебная игра. Тестирование. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы.	Оценка техники выполнения верхней прямой подачи.	Комплекс 8		

99	Учебная игра в волейбол	Совершенство- вание ЗУН.	Учебная игра. Прыжки со скакалкой. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы		Комплекс 8		
100-101	Нападающий удар. Блокирование. Подача мяча. Тестирование.	Совершенство- вание ЗУН.	Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая подача. Одиночное блокирование. Игра в нападении через 3 зону. Учебная игра. Тестирование. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы.	Оценка техники выполнения одиночного блокирования.	Комплекс 8		
102	Учебная игра в волейбол	Совершенство- вание ЗУН.	Учебная игра. Прыжки со скакалкой. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы		Комплекс 8		

10 класс (девушки)

№ урока	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
							план	факт
Раздел: Лёгкая атлетика – 19 уроков								
1	Спринтерский бег, эстафетный бег. Инструктаж по ТБ.	Вводный	Низкий старт до 40 м Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-80 м. Эстафетный бег. Спец. беговые упр. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта. Знать инструкцию по ТБ на уроках по л/а.		Комплекс 1		
2	Спринтерский бег, эстафетный бег.	Комплексный	Низкий старт до 40 м Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-80 м . Эстафетный бег. Спец. беговые упр. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение л/а упр.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта		Комплекс 1		
3-4	Спринтерский бег, эстафетный бег.	Комплексный	Низкий старт до 40 м Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-80 м Финиширование. Эстафетный бег. Спец. беговые упр. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение л/а упр	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта		Комплекс 1		
5	Бег на результат 100 м.	Учетный	Бег на результат 100 м. Эстафетный бег.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м	«5»- 16.5 «4»- 17.00 «3»- 17.8	Комплекс 1		
6-7	Длительный бег, Метание гранаты на дальность.	Комплексный	Бег 15 минут. Спец. беговые упр. Развитие выносливости. Метание гранаты на дальность. Соревнования по л/а, рекорды.	Уметь бегать в равномерном темпе 15 мин., Метать гранату на дальность.		Комплекс 1		

8	Длительный бег, Метание гранаты на дальность.	Совершенствование ЗУН	Бег 20 минут. Спец. беговые упр. Развитие выносливости. Метание гранаты на дальность. Соревнования по л/а, рекорды.	Уметь бегать в равномерном темпе 20 мин., Метать гранату на дальность.		Комплекс 1		
9	Бег 400 м на результат.	Учетный	Бег 400 м на результат. Развитие выносливости; Метание гранаты	Уметь пробежать дистанцию 400 на результат	«5»- 1.40 «4»- 1.50 «3»- 2.00	Комплекс 1		
10	Длительный бег, Метание гранаты на дальность.	Совершенствование ЗУН	Бег 20 минут. Спец. беговые упр. Развитие выносливости. Метание гранаты на дальность. Соревнования по л/а, рекорды.	Уметь бегать в равномерном темпе 20 мин., Метать гранату на дальность.		Комплекс 1		
11-12	Метание гранаты на дальность.	Учетный	Метание гранаты на дальность. Бег 20 мин. Развитие выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе 20 мин., Метать гранату на дальность.	«5»- 18 «4»- 13 «3»- 11	Комплекс 1		
13	Бег 2000 м на результат.	Учетный	Бег 2000 м на результат. Развитие выносливости.	Уметь пробежать в равномерном темпе 2000 м.	«5»- 10.10 «4»- 11.40 «3»- 12.40	Комплекс 1		
14-15	Прыжок в высоту. Метание малого мяча в цель	Комплексный	Прыжок в высоту с 9-11 шагов разбега. Спец. прыжковые упр. Развитие скоростно-силовых качеств. Метание мяча в цель.	Уметь прыгать в высоту с 9-11 шагов разбега; метать мяч в цель.		Комплекс 2		
16	Прыжок в высоту. Метание малого мяча в цель	Комплексный	Прыжок в высоту с 9-11 шагов разбега. Спец. прыжковые упр. Развитие скоростно-силовых качеств. Метание мяча в цель..	Уметь прыгать в высоту с 9-11 шагов разбега; метать мяч в цель.		Комплекс 2		

17-18	Метание малого мяча в цель. Прыжок в высоту.	Учетный	Метание теннисного мяча в цель. Прыжок в высоту с 9-11 шагов разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь метать мяч в цель с 12-14 м; прыгать в высоту с 9-11 шагов разбега.	«5»-4 ; «4»-3 ; «3»- 2 ;	Комплекс 2		
19	Прыжок в высоту.	Учетный	Прыжок в высоту с 9-11 шагов разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь прыгать в высоту с 9-11 шагов разбега.	«5»-120 «4»-115 «3»- 105	Комплекс 2		
Раздел: Спортивные игры (Баскетбол) – 8 уроков								
20-21	Ведение мяча. Передачи мяча. Бросок мяча. Тактические действия.	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.		Комплекс 2		
22	Передачи мяча. Бросок мяча. Тактические действия.	Совершенствование ЗУН	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.		Комплекс 2		
23-24	Передачи мяча. Бросок мяча. Тактические действия.	Совершенствование ЗУН	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.	Оценка техники выполнения передач мяча.	Комплекс 2		

25	Передачи мяча. Бросок мяча. Тактические действия.	Совершенство ЗУН	Бросок двумя руками от головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей.	Уметь применять в игре тактические действия.	Оценка техники ведения мяча.	Комплекс 2		
26-27	Тестирование.	Учётный	Тестирование. Игра в баскетбол по правилам.	Уметь играть в баскетбол.		Комплекс 2		
Раздел: Гимнастика – 14 уроков								
28	Строевые упражнения. Висы и упоры. Упражнения в равновесии. Инструктаж по ТБ.	Комбинированный	Правила ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений. Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Толчком ног подъём в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом. Равновесие на нижней; упор присев на одной ноге, махом соскок. Упражнения в равновесии. Прыжки со скакалкой. Развитие силы.	Уметь выполнять строевые приемы, элементы на разновысоких брусьях, упр. в равновесии. Знать инструкцию по ТБ на уроках гимнастики.		Комплекс 3		
29-30	Строевые упражнения. Висы и упоры. Упражнения в равновесии.	Совершенство ЗУН	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Толчком ног подъём в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом. Равновесие на нижней; упор присев на одной ноге, махом соскок. Упражнения в равновесии. Прыжки со скакалкой. Развитие силы.	Уметь выполнять строевые приемы, элементы на разновысоких брусьях, упр. в равновесии.		Комплекс 3		

31	Строевые упражнения. Висы и упоры. Упражнения в равновесии.	Совершенствование ЗУН	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Толчком ног подъём в упор на верхнюю жердь; толком двух ног вис углом. Равновесие на нижней; упор присев на одной ноге, махом соскок. Упражнения в равновесии. Прыжки со скакалкой. Развитие силы.	Уметь выполнять строевые приемы, элементы на разновысоких брусьях, упр. в равновесии.	Оценка техники выполнения упражнений в равновесии	Комплекс 3		
32	Строевые упражнения. Висы и упоры. Упражнения в равновесии.	Учетный	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Толчком ног подъём в упор на верхнюю жердь; толком двух ног вис углом. Равновесие на нижней; упор присев на одной ноге, махом соскок. Упражнения в равновесии. Прыжки со скакалкой. Развитие силы.	Уметь выполнять строевые приемы, элементы на разновысоких брусьях.	Оценка техники выполнения упражнений на разновысоких брусьях.	Комплекс 3		
33-34	Опорный прыжок. Лазание по канату.	Изучение нового материала	Опорный прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной (конь в ширину, высота 110 см) Лазание по канату. Прыжки со скакалкой. Развитие силы.	Уметь выполнять опорный прыжок через коня, лазать по канату.		Комплекс 3		
35	Опорный прыжок. Лазание по канату.	Совершенствование ЗУН	Опорный прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной (конь в ширину, высота 110 см) Лазание по канату. Прыжки со скакалкой. Развитие силы.	Уметь выполнять опорный прыжок через коня, лазать по канату.	Оценка техники лазания по канату.	Комплекс 3		
36	Опорный прыжок. Лазание по канату.	Учетный	Опорный прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной (конь в ширину, высота 110 см) Лазание по канату. Прыжки со скакалкой. Развитие силы.	Уметь выполнять опорный прыжок через коня.	Оценка техники выполнения опорного прыжка через коня.	Комплекс 3		

37-38	Акробатические упражнения.	Совершенствование ЗУН	Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках; комбинация из ранее изученных элементов. Прыжки со скакалкой.	Уметь выполнять акробатические элементы в комбинации.		Комплекс 3		
39	Акробатические упражнения.	Совершенствование ЗУН	Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках; комбинация из ранее изученных элементов. Прыжки со скакалкой.	Уметь выполнять акробатические элементы в комбинации.		Комплекс 3		
40-41	Акробатические упражнения.	Учетный	Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках; комбинация из ранее изученных элементов. Прыжки со скакалкой	Уметь выполнять акробатические элементы в комбинации.	Оценка техники выполнения акробатической комбинации.	Комплекс 3		
Раздел: Спортивные игры (Баскетбол) – 7 уроков								
42-43	Передачи мяча. Бросок мяча. Тактические действия.	Совершенствование ЗУН	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Развитие скоростных качеств. Прыжки со скакалкой.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия, выполнять прыжки со скакалкой за 30 сек.	Прыжки со скакалкой «5»-72 «4»- 70 «3»- 66	Комплекс 4		
44	Передачи мяча. Бросок мяча. Тактические действия.	Совершенствование ЗУН	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Развитие скоростных качеств.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.		Комплекс 4		

45-46	Передачи мяча. Бросок мяча. Тактические действия.	Совершенство вание ЗУН	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Развитие скоростных качеств	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	Оценка техники передач мяча.	Комп лекс 4		
47	Передачи мяча. Бросок мяча. Тактические действия.	Комбиниро ванный	Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Зонная защита. Развитие скоростных качеств	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		Комп лекс 4		
48	Учебная игра в баскетбол.	Учётный	Учебная игра по правилам. Развитие координационных способностей	Уметь играть в баскетбол по правилам.		Комп лекс 4		
Раздел: Лыжная подготовка – 20 уроков; Спортивные игры (Баскетбол) – 10 уроков								
49-50	Инструктаж по ТБ. Попеременные хода. Одновременный бесшажный. Спуск, поворот, торможение.	Совершенство вание ЗУН	Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный. Попеременный четырёхшажный ход. «Аэродинамическая» стойка и поза отдыха. Спуски, повороты, торможения. Прохождение дистанции 2 км. Инструктаж по ТБ. Развитие выносливости.	Уметь передвигаться попеременным двухшажным ходом. Знать инструкцию по ТБ на уроках лыжной подготовки.		Комп лекс 4		

51	Передачи мяча. Бросок мяча. Тактические действия.	Комплексный	Правила ТБ на уроках спортивных игр. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Развитие скоростных качеств.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.		Комплекс 4		
52-53	Попеременные хода. Одновременный бесшажный. Спуск, поворот, торможение.	Совершенствование ЗУН	Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный. Попеременный четырёхшажный ход. Спуски, повороты, торможения, преодоление контруклона. Прохождение дистанции 2 км. Развитие выносливости.	Уметь передвигаться попеременным четырёхшажным ходам, одновременным бесшажным ходом.		Комплекс 4		
54	Передачи мяча. Бросок мяча. Тактические действия.	Комплексный	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Развитие скоростных качеств.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.		Комплекс 4		

55-56	Попеременные хода. Одновременны й бесшажный. Спуск, поворот, торможение.	Совершен ствование ЗУН	Попеременный двухшажный ход, одновременные хода. Попеременный четырёхшажный ход. Спуски, повороты, торможения, преодоление контруклона. Прохождение дистанции 3 км. Развитие выносливости.	Уметь передвигаться одновременным бесшажным ходом. Выполнять спуски, подъёмы, торможения.	Оценка техники выполнения попеременн ого двухшажног о хода.	Комп лекс 4		
57	Сочетание приёмов ведение, бросок. Тактические действия.	Комплекс ный	Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Развитие скоростных качеств.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико- технические действия.		Комп лекс 5		
58-59	Одновременны е хода. Коньковый ход. Переход с хода на ход. Спуск, поворот, торможение.	Совершен ствование ЗУН	Одновременные хода. Коньковый ход. Переход с хода на ход. Спуски, повороты, торможения, преодоление контруклона. Прохождение дистанции 3 км. Развитие выносливости.	Уметь передвигаться одновременными и коньковым ходами. Выполнять спуски, подъёмы, торможения.	Оценка техники выполнения попеременн ого четырёх- шажного хода.	Комп лекс 5		
60	Сочетание приёмов ведение, бросок. Тактические действия.	Комплекс ный	Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Развитие скоростных качеств.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико- технические действия.		Комп лекс 5		

61-62	Одновременные хода. Коньковый ход. Переход с хода на ход. Спуск, поворот, торможение.	Совершенствование ЗУН	Одновременные хода. Коньковый ход. Переход с хода на ход. Спуски, повороты, торможения, преодоление контруклона. Прохождение дистанции 4 км. Развитие выносливости.	Уметь передвигаться одновременными и коньковым ходами. Выполнять спуски, подъёмы, торможения.	Оценка техники выполнения спусков, подъёмов, торможений.	Комплекс 5		
63	Сочетание приёмов ведение, передача, бросок. Тактические действия.	Комплексный	Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приёмов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Развитие скоростных качеств.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	Оценка техники ведения мяча.	Комплекс 5		
64-65	Одновременные хода. Коньковый ход. Переход с хода на ход. Спуск, поворот, торможение.	Совершенствование ЗУН	Одновременные хода. Коньковый ход. Переход с хода на ход. Спуски, повороты, торможения, преодоление контруклона. Прохождение дистанции 4 км. Развитие выносливости.	Уметь передвигаться одновременными и коньковым ходами. Выполнять спуски, подъёмы, торможения.	Оценка техники выполнения одновременных ходов.	Комплекс 5		
66	Сочетание приёмов ведение, передача, бросок. Тактические действия.	Комплексный	Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приёмов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Развитие скоростных качеств.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.		Комплекс 5		

67-68	Одновременные хода. Коньковый ход. Переход с хода на ход. Спуск, поворот, торможение.	Совершенствование ЗУН	Одновременные хода. Коньковый ход. Переход с хода на ход. Спуски, повороты, торможения, преодоление контруклона. Прохождение дистанции 5 км. Развитие выносливости.	Уметь передвигаться одновременными и коньковым ходами. Выполнять спуски, подъёмы, торможения.	Оценка техники выполнения конькового хода	Комплекс 5		
69	Сочетание приёмов ведение, передача, бросок. Тактические действия.	Комплексный	Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Развитие скоростных качеств.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.		Комплекс 6		
70-71	Одновременные хода. Коньковый ход. Переход с хода на ход. Спуск, поворот, торможение.	Совершенствование ЗУН	Одновременные хода. Коньковый ход. Переход с хода на ход. Спуски, повороты, торможения, преодоление контруклона. Прохождение дистанции 5 км. Развитие выносливости.	Уметь передвигаться одновременными и коньковым ходами. Выполнять спуски, подъёмы, торможения.		Комплекс 6		
72	Сочетание приёмов ведение, передача, бросок. Тактические действия.	Комплексный	Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча со средней дистанции с сопротивлением. Штрафной бросок Развитие скоростных качеств.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	.Оценка техники броска в прыжке.	Комплекс 6		

73-74	Прохождение дистанции 3 км на время.	Учётный	Переход с хода на ход. Спуски, повороты, торможения, преодоление контруклона. Прохождение дистанции 3 км на время. Развитие выносливости.	Уметь проходить дистанцию 3 км на время.	Д-«5»19.00 «4»20.00 «3»21.00	Комплекс 6		
75	Сочетание приёмов ведение, передача, бросок. Тактические действия.	Комплексный	Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча со средней дистанции с сопротивлением. Штрафной бросок. Развитие скоростных качеств.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.		Комплекс 6		
76-77	Одновременные хода. Коньковый ход. Переход с хода на ход. Спуск, поворот, торможение.	Совершенствование ЗУН	Одновременные хода. Коньковый ход. Переход с хода на ход. Спуски, повороты, торможения, преодоление контруклона. Прохождение дистанции 5 км. Развитие выносливости.	Уметь передвигаться одновременными и коньковым ходами. Выполнять спуски, подъёмы, торможения.		Комплекс 6		
78	Сочетание приёмов ведение, передача, бросок. Тактические действия.	Комплексный	Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча со средней дистанции с сопротивлением. Штрафной бросок.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.		Комплекс 6		

Раздел: Спортивные игры (Волейбол) – 24 урока

79	Инструктаж по ТБ. Передача мяча. Нападающий удар. Подача мяча.	Совершенство ЗУН.	Перемещение игрока. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Прыжки со скакалкой. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ.	Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы. Знать инструкцию по ТБ на уроках по волейболу.		Комплекс 7		
80	Передача мяча. Нападающий удар. Подача мяча.	Совершенство ЗУН.	Перемещение игрока. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Прыжки со скакалкой. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы		Комплекс 7		
81	Учебная игра в волейбол	Совершенство ЗУН.	Учебная игра. Прыжки со скакалкой. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы		Комплекс 7		
82-83	Передача мяча. Нападающий удар. Подача мяча.	Совершенство ЗУН.	Перемещение игрока. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Прыжки со скакалкой. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы	Оценка техники выполнения передачи мяча в парах.	Комплекс 7		

84	Учебная игра в волейбол	Совершенство ЗУН.	Учебная игра. Прыжки со скалкой. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы		Комплекс 7		
85	Передача мяча. Нападающий удар. Поддача мяча.	Совершенство ЗУН.	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая поддача. Учебная игра. Прыжки со скалкой. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы	Оценка техники выполнения передачи в прыжке через сетку.	Комплекс 7		
86	Приём и передача мяча. Нападающий удар. Поддача мяча.	Комплексный	Приём мяча отраженного сеткой. Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая поддача. Игра в нападении через 3 зону. Учебная игра. Прыжки со скалкой. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы	Оценка техники выполнения нижней прямой поддачи.	Комплекс 7		
87	Учебная игра в волейбол	Совершенство ЗУН.	Учебная игра. Прыжки со скалкой. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы		Комплекс 7		
88	Приём и передача мяча. Нападающий удар. Поддача мяча.	Совершенство ЗУН.	Приём мяча отраженного сеткой. Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая поддача. Игра в нападении через 3 зону. Учебная игра. Прыжки со скалкой. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы	Оценка техники выполнения передачи мяча над собой.	Комплекс 7		

89	Приём и передача мяча. Нападающий удар. Поддача мяча.	Совершенство ЗУН.	Приём мяча отраженного сеткой. Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая поддача. Игра в нападении через 3 зону. Учебная игра. Прыжки со скакалкой. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы, выполнять прыжки со скакалкой за 30 сек.	Д- «5» - 76 «4» - 74 «3» - 70	Комплекс 7		
90	Учебная игра в волейбол	Совершенство ЗУН.	Учебная игра. Прыжки со скакалкой. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы		Комплекс 8		
91-92	Приём и передача мяча. Нападающий удар. Поддача мяча.	Совершенство ЗУН.	Приём мяча отраженного сеткой. Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая поддача. Игра в нападении через 3 зону. Учебная игра. Прыжки со скакалкой. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы	Оценка техники выполнения нападающего удара при встречных передачах.	Комплекс 8		
93	Учебная игра в волейбол	Совершенство ЗУН.	Учебная игра. Прыжки со скакалкой. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы		Комплекс 8		

94	Приём мяча. Нападающий удар. Блокирование. Подача мяча.	Комплексный.	Приём мяча отраженного сеткой. Нападающий удар при встречных передачах. Одиночное блокирование. Верхняя прямая подача. Игра в нападении через 3 зону. Учебная игра. Прыжки со скакалкой. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы, выполнять прыжки со скакалкой на выносливость.	«5» - 2.30 «4» - 2.00 «3» - 1.30	Комплекс 8		
95	Приём мяча. Нападающий удар. Блокирование. Подача мяча. Тестирование.	Совершенствование ЗУН.	Приём мяча отраженного сеткой. Нападающий удар при встречных передачах. Одиночное блокирование. Верхняя прямая подача. Игра в нападении через 3 зону. Учебная игра. Тестирование. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы.		Комплекс 8		
96	Учебная игра в волейбол	Совершенствование ЗУН.	Учебная игра. Прыжки со скакалкой. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы		Комплекс 8		
97-98	Приём мяча. Нападающий удар. Блокирование. Подача мяча. Тестирование.	Совершенствование ЗУН.	Приём мяча отраженного сеткой. Нападающий удар при встречных передачах. Одиночное блокирование. Верхняя прямая подача. Игра в нападении через 3 зону. Учебная игра. Тестирование. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы.	Оценка техники выполнения верхней прямой подачи.	Комплекс 8		

99	Учебная игра в волейбол	Совершенство ЗУН.	Учебная игра. Прыжки со скакалкой. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы		Комплекс 8		
100-101	Нападающий удар. Блокирование. Подача мяча. Тестирование.	Совершенство ЗУН.	Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая подача. Одиночное блокирование. Игра в нападении через 3 зону. Учебная игра. Тестирование. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы.	Оценка техники выполнения одиночного блокирования.	Комплекс 8		
102	Учебная игра в волейбол	Совершенство ЗУН.	Учебная игра. Прыжки со скакалкой. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы		Комплекс 8		

11 класс (юноши)

№ урока	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
							план	факт
Раздел: Легкая атлетика – 19 уроков								
1	Спринтерский бег, эстафетный бег. Инструктаж по ТБ.	Вводный	Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-80 м . Эстафетный бег. Спец. беговые упр. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ.	Уметь пробежать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта. Знать инструкцию по ТБ на уроках л/а.		Комп лекс 1		
2	Спринтерский бег, эстафетный бег.	Совершенс твование ЗУН	Низкий старт до 40 м .Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-80 м . Эстафетный бег. Спец. беговые упр. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение л/а упр.	Уметь пробежать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта.		Комп лекс 1		
3-4	Спринтерский бег, эстафетный бег.	Совершенс твование ЗУН	Низкий старт до 40 м .Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-80 м . Эстафетный бег. Спец. беговые упр. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение л/а упр	Уметь пробежать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта..		Комп лекс 1		
5	Бег на результат 100 м	Учетный	Бег на результат 100 м . Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей.	Уметь пробежать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта	«5»-13.6; «4»-14.5; «3»-15.0;	Комп лекс 1		
6-7	Длительный бег, Метание гранаты на дальность.	Комплексн ый	Бег 20 минут. Спец. беговые упр. Развитие выносливости. Метание гранаты. Соревнования по л/а, рекорды.	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут, уметь метать гранату.		Комп лекс 1		

8	Длительный бег, Метание гранаты на дальность.	Совершенство ЗУН	Бег 20 минут. Спец. беговые упр. Развитие выносливости. Метание гранаты. Соревнования по л/а, рекорды.	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут, уметь метать гранату.		Комплекс 1		
9	Бег 800 м на результат.	Учетный	Бег 800 м на результат. Развитие выносливости;	Уметь пробежать дистанцию 800 м на результат	«5»- 2.50; «4»-3.05; «3»-3.15;	Комплекс 1		
10	Длительный бег, Метание гранаты на дальность.	Совершенство ЗУН	Бег 25 минут. Спец. беговые упр. Развитие выносливости. Метание гранаты. Соревнования по л/а, рекорды.	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут, уметь метать гранату.		Комплекс 1		
11-12	Метание гранаты на дальность. Длительный бег.	Учетный	Метание гранаты дальность Равномерный бег 25 мин, Развитие выносливости	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут, уметь метать гранату.	«5»-38 м «4»-32 м «3»-26 м	Комплекс 1		
13	Бег на результат 3000 м.	Учетный	Бег на результат 3000 м. Развитие выносливости.	Уметь пробежать дистанцию 3000 м .	«5»-12.00 «4»- 13.30 «3»-14.25	Комплекс 1		
14-15	Прыжок в высоту. Метание малого мяча в цель	Комплексный	Прыжок в высоту с 9-11 шагов разбега. Спец. прыжковые упр. Метание мяча в цель с 18-20 м . Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь прыгать в высоту с 9-11 беговых шагов; метать мяч в цель.		Комплекс 2		
16	Прыжок в высоту. Метание малого мяча в цель	Комплексный	Прыжок в высоту с 9-11 шагов разбега. Спец. прыжковые упр. Метание мяча в цель с 18-20 м . Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь прыгать в высоту с 9-11 беговых шагов; метать мяч в цель.		Комплекс 2		

17-18	Метание малого мяча в цель. Прыжок в высоту.	Учетный	Метание теннисного мяча в цель. Прыжок в высоту с 9-11 шагов разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь метать мяч в цель с 18-20 м., прыгать в высоту с 9-11 беговых шагов.	«5»- 4 ; «4»- 3; «3»- 2	Комп лекс 2		
19	Прыжок в высоту.	Учетный	Прыжок в высоту с 9-11 шагов разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь прыгать в высоту с 9-11 беговых шагов.	«5»- 140 «4»-135 «3»- 120	Комп лекс 2		
Раздел: Спортивные игры (Баскетбол) – 8 уроков								
20-21	Передачи мяча. Бросок мяча. Тактические действия.	Комбинированный	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.		Комп лекс 2		
22	Передачи мяча. Бросок мяча. Тактические действия.	Совершенствование ЗУН	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.		Комп лекс 2		
23-24	Передачи мяча. Бросок мяча. Тактические действия.	Совершенствование ЗУН	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.		Комп лекс 2		
25	Передачи мяча. Бросок мяча. Тактические действия.	Учетный	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	Оценка техники ведения мяча.	Комп лекс 2		
26-27	Тестирование.	Учётный	Тестирование. Игра в баскетбол по правилам.	Уметь играть в баскетбол.		Комп лекс 2		

Раздел: Гимнастика – 14 уроков								
28	Строевые упражнения. Висы и упоры. Инструктаж по ТБ.	Комбинированный	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Подъем в упор силой, вис согнувшись, вис прогнувшись, вис хватом сзади, подъем переворотом. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь, подъем разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад. Прыжки со скакалкой. Развитие силы. Инструктаж по ТБ.	Уметь выполнять строевые приемы, элементы на перекладине и на параллельных брусьях.		Комплекс 3		
29-30	Строевые упражнения. Висы и упоры.	Совершенствование ЗУН	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Подъем в упор силой, вис согнувшись, вис прогнувшись, вис хватом сзади, подъем переворотом. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь, подъем разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад. Прыжки со скакалкой. Развитие силы.	Уметь выполнять строевые приемы, элементы на перекладине и на параллельных брусьях.		Комплекс 3		

31	Строевые упражнения. Висы и упоры.	Совершенствование ЗУН	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре по восемь в движении. Подъем в упор силой, вис согнувшись, вис прогнувшись, вис хватом сзади, подъем переворотом. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь, подъем разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад. Прыжки со скакалкой. Развитие силы.	Уметь выполнять строевые приемы, элементы на перекладине и на параллельных брусьях	Оценка техники выполнения упражнений на перекладине .	Комп лекс 3		
32	Строевые упражнения. Висы и упоры.	Учетный	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре по восемь в движении. Подъем в упор силой, вис согнувшись, вис прогнувшись, вис хватом сзади, подъем переворотом. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь, подъем разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад. Прыжки со скакалкой. Развитие силы.	Уметь выполнять строевые приемы, элементы на параллельных брусьях.	Оценка техники выполнения упражнений на параллельных брусьях.	Комп лекс 3		
33-34	Опорный прыжок. Лазание по канату.	Изучение нового материала	Опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 120см; Лазание по канату без помощи ног. Прыжки со скакалкой. Развитие силы.	Уметь выполнять опорный прыжок через коня в длину, лазать по канату.		Комп лекс 3		
35	Опорный прыжок. Лазание по канату.	Совершенствование ЗУН	Опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 120см; Лазание по канату без помощи ног. Прыжки со скакалкой. Развитие силы.	Уметь выполнять опорный прыжок через коня в длину, лазать по канату.	Лазание по канату без помощи ног на скорость.	Комп лекс 3		

36	Опорный прыжок. Лазание по канату.	Учетный	Опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 120см; Прыжки со скакалкой.	Уметь выполнять опорный прыжок через коня в длину.	Оценка техники выполнения опорного прыжка через коня в длину.	Комплекс 3		
37-38	Акробатические упражнения.	Совершенствование ЗУН	Длинный кувырок вперед через препятствие на высоте 90см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью; переворот боком; прыжки в глубину высота 150-180 см. Прыжки со скакалкой.	Уметь выполнять акробатические элементы в комбинации.		Комплекс 3		
39	Акробатические упражнения.	Совершенствование ЗУН	Длинный кувырок вперед через препятствие на высоте 90см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью; переворот боком; прыжки в глубину высота 150-180 см. Прыжки со скакалкой.	Уметь выполнять акробатические элементы в комбинации.		Комплекс 3		
40-41	Акробатические упражнения.	Учетный	Длинный кувырок вперед через препятствие на высоте 90см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью; переворот боком; прыжки в глубину высота 150-180 см. Прыжки со скакалкой	Уметь выполнять акробатические элементы в комбинации.	Оценка техники выполнения акробатической комбинации.	Комплекс 3		
Раздел: Спортивные игры (Баскетбол) – 7 уроков								
42-43	Передачи мяча. Бросок мяча. Тактические действия.	Совершенствование ЗУН	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Развитие скоростных качеств.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	Прыжки со скакалкой за 30 сек. «5»-70 «4»- 66 «3»- 62	Комплекс 4		

44	Передачи мяча. Бросок мяча. Тактические действия.	Совершенство вание ЗУН	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Развитие скоростных качеств.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.		Комп лекс 4		
45-46	Передачи мяча. Бросок мяча. Тактические действия.	Совершенство вание ЗУН	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Развитие скоростных качеств	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	Оценка техники передач мяча.	Комп лекс 4		
47	Передачи мяча. Бросок мяча. Тактические действия.	Комбиниро ванный	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Зонная защита. Развитие скоростных качеств	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		Комп лекс 4		
48	Учебная игра в баскетбол.	Учётный	Учебная игра по правилам. Развитие координационных способностей	Уметь играть в баскетбол по правилам.		Комп лекс 4		
Раздел: Лыжная подготовка -20 уроков; Спортивные игры (Баскетбол) – 10 уроков								

49-50	Инструктаж по ТБ. Попеременные хода. Одновременный бесшажный. Спуск, поворот, торможение.	Совершенствование ЗУН	Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный. Попеременный четырёхшажный ход. «Аэродинамическая» стойка и поза отдыха. Спуски, повороты, торможения. Прохождение дистанции 2 км. Инструктаж по ТБ. Развитие выносливости.	Уметь передвигаться попеременным двухшажным и четырёхшажным ходами, одновременным бесшажным ходом. Выполнять спуски, подъёмы, торможения.		Комплекс 4		
51	Передачи мяча. Бросок мяча. Тактические действия.	Комплексный	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Развитие скоростных качеств.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.		Комплекс 4		
52-53	Попеременные хода. Одновременный бесшажный. Спуск, поворот, торможение.	Совершенствование ЗУН	Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный. Попеременный четырёхшажный ход. Спуски, повороты, торможения, преодоление контруклона. Прохождение дистанции 2 км. Развитие выносливости.	Уметь передвигаться попеременным двухшажным и четырёхшажным ходами, одновременным бесшажным ходом.		Комплекс 4		

54	Передачи мяча. Бросок мяча. Тактические действия.	Комплексный	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Развитие скоростных качеств.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.		Комплекс 4		
55-56	Попеременные хода. Одновременный бесшажный. Спуск, поворот, торможение.	Совершенствование ЗУН	Попеременный двухшажный ход, одновременные хода. Попеременный четырёхшажный ход. Спуски, повороты, торможения, преодоление контруклона. Прохождение дистанции 3 км. Развитие выносливости.	Уметь передвигаться попеременным двухшажным и четырёхшажным ходами, одновременным бесшажным ходом. Выполнять спуски, подъёмы, торможения.	Оценка техники выполнения попеременного двухшажного хода.	Комплекс 4		
57	Сочетание приёмов ведение, бросок. Тактические действия.	Комплексный	Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приёмов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Развитие скоростных качеств.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	Оценка техники ведения мяча.	Комплекс 5		

58-59	Одновременные хода. Коньковый ход. Переход с хода на ход. Спуск, поворот, торможение.	Совершенствование ЗУН	Одновременные хода. Коньковый ход. Переход с хода на ход. Спуски, повороты, торможения, преодоление контруклона. Прохождение дистанции 3 км. Развитие выносливости.	Уметь передвигаться одновременными и коньковым ходами. Выполнять спуски, подъёмы, торможения.	Оценка техники выполнения попеременного четырёхшажного хода.	Комплекс 5		
60	Сочетание приёмов ведение, бросок. Тактические действия.	Комплексный	Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приёмов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Развитие скоростных качеств.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.		Комплекс 5		
61-62	Одновременные хода. Коньковый ход. Переход с хода на ход. Спуск, поворот, торможение.	Совершенствование ЗУН	Одновременные хода. Коньковый ход. Переход с хода на ход. Спуски, повороты, торможения, преодоление контруклона. Прохождение дистанции 4 км. Развитие выносливости.	Уметь передвигаться одновременными и коньковым ходами. Выполнять спуски, подъёмы, торможения.	Оценка техники выполнения спусков, подъёмов, торможений.	Комплекс 5		
63	Сочетание приёмов ведение, передача, бросок. Тактические действия.	Комплексный	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча со средней дистанции с сопротивлением. Штрафной бросок Развитие скоростных качеств.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	Оценка техники броска в прыжке.	Комплекс 5		

64-65	Одновременные хода. Коньковый ход. Переход с хода на ход. Спуск, поворот, торможение.	Совершенствование ЗУН	Одновременные хода. Коньковый ход. Переход с хода на ход. Спуски, повороты, торможения, преодоление контруклона. Прохождение дистанции 4 км. Развитие выносливости.	Уметь передвигаться одновременными и коньковым ходами. Выполнять спуски, подъёмы, торможения.	Оценка техники выполнения одновременных ходов.	Комплекс 5		
66	Сочетание приёмов ведение, передача, бросок. Тактические действия.	Комплексный	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча со средней дистанции с сопротивлением. Штрафной бросок. Развитие скоростных качеств.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	Оценка техники выполнения штрафного броска.	Комплекс 5		
67-68	Одновременные хода. Коньковый ход. Переход с хода на ход. Спуск, поворот, торможение.	Совершенствование ЗУН	Одновременные хода. Коньковый ход. Переход с хода на ход. Спуски, повороты, торможения, преодоление контруклона. Прохождение дистанции 5 км. Развитие выносливости.	Уметь передвигаться одновременными и коньковым ходами. Выполнять спуски, подъёмы, торможения.	Оценка техники выполнения конькового хода	Комплекс 5		

69	Сочетание приёмов ведение, передача, бросок. Тактические действия.	Комплексный	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Развитие скоростных качеств.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.		Комплекс 6		
70-71	Одновременные хода. Коньковый ход. Переход с хода на ход. Спуск, поворот, торможение.	Совершенствование ЗУН	Одновременные хода. Коньковый ход. Переход с хода на ход. Спуски, повороты, торможения, преодоление контруклона. Прохождение дистанции 5 км. Развитие выносливости.	Уметь передвигаться одновременными и коньковым ходами. Выполнять спуски, подъёмы, торможения.		Комплекс 6		
72	Сочетание приёмов ведение, передача, бросок. Тактические действия.	Комплексный	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча со средней дистанции с сопротивлением. Штрафной бросок Развитие скоростных качеств.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	.Оценка техники броска в прыжке.	Комплекс 6		

73-74	Одновременные хода. Коньковый ход. Переход с хода на ход. Спуск, поворот, торможение.	Учётный	Одновременные хода. Коньковый ход. Переход с хода на ход. Спуски, повороты, торможения, преодоление контруклона. Прохождение дистанции 3 км. Развитие выносливости.	Уметь проходить дистанцию 3 км.		Комплекс 6		
75	Сочетание приёмов ведение, передача, бросок. Тактические действия.	Комплексный	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча со средней дистанции с сопротивлением. Штрафной бросок. Развитие скоростных качеств.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.		Комплекс 6		
76-77	Прохождение дистанции 5 км на время.	Учётный	Прохождение дистанции 5 км на время.	Уметь проходить дистанцию 5 км на время.	М- «5»25.00 «4»27.00 «3»29.00	Комплекс 6		
78	Сочетание приёмов ведение, передача, бросок. Тактические действия.	Комплексный	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча со средней дистанции с сопротивлением. Штрафной бросок.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.		Комплекс 6		
Раздел: Спортивные игры (Волейбол) – 24 урока								

79	Инструктаж по ТБ. Передача мяча. Нападающий удар. Подача мяча.	Совершенство вание ЗУН.	Перемещение игрока. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Прыжки со скакалкой. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ.	Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы. Знать инструкцию по ТБ на уроках по волейболу.		Комп лекс 7		
80	Передача мяча. Нападающий удар. Подача мяча.	Совершенство вание ЗУН.	Перемещение игрока. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Прыжки со скакалкой. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы		Комп лекс 7		
81	Учебная игра в волейбол	Совершенство вание ЗУН.	Учебная игра. Прыжки со скакалкой. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы		Комп лекс 7		
82-83	Передача мяча. Нападающий удар. Подача мяча.	Совершенство вание ЗУН.	Перемещение игрока. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Прыжки со скакалкой. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы	Оценка техники выполнения передачи мяча в парах.	Комп лекс 7		

84	Учебная игра в волейбол	Совершенствование ЗУН.	Учебная игра. Прыжки со скакалкой. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы		Комплекс 7		
85	Передача мяча. Нападающий удар. Поддача мяча.	Совершенствование ЗУН.	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая поддача. Учебная игра. Прыжки со скакалкой. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы	Оценка техники выполнения передачи в прыжке через сетку.	Комплекс 7		
86	Приём и передача мяча. Нападающий удар. Поддача мяча.	Комплексный	Приём мяча отраженного сеткой. Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая поддача. Игра в нападении через 3 зону. Учебная игра. Прыжки со скакалкой. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы	Оценка техники выполнения нижней прямой подачи.	Комплекс 7		
87	Учебная игра в волейбол	Совершенствование ЗУН.	Учебная игра. Прыжки со скакалкой. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы		Комплекс 7		
88	Приём и передача мяча. Нападающий удар. Поддача мяча.	Совершенствование ЗУН.	Приём мяча отраженного сеткой. Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая поддача. Игра в нападении через 3 зону. Учебная игра. Прыжки со скакалкой. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы	Оценка техники выполнения передачи мяча над собой.	Комплекс 7		

89	Приём и передача мяча. Нападающий удар. Поддача мяча.	Совершенствование ЗУН.	Приём мяча отраженного сеткой. Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая поддача. Игра в нападении через 3 зону. Учебная игра. Прыжки со скакалкой. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы, выполнять прыжки со скакалкой за 30 сек.	М- «5» - 74 «4» - 70 «3» - 66	Комплекс 7		
90	Учебная игра в волейбол	Совершенствование ЗУН.	Учебная игра. Прыжки со скакалкой. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы		Комплекс 8		
91-92	Приём и передача мяча. Нападающий удар. Поддача мяча.	Совершенствование ЗУН.	Приём мяча отраженного сеткой. Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая поддача. Игра в нападении через 3 зону. Учебная игра. Прыжки со скакалкой. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы	Оценка техники выполнения нападающего удара при встречных передачах.	Комплекс 8		
93	Учебная игра в волейбол	Совершенствование ЗУН.	Учебная игра. Прыжки со скакалкой. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы		Комплекс 8		

94	Приём мяча. Нападающий удар. Блокирование. Подача мяча.	Комплексный.	Приём мяча отраженного сеткой. Нападающий удар при встречных передачах. Одиночное блокирование. Верхняя прямая подача. Игра в нападении через 3 зону. Учебная игра. Прыжки со скакалкой. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы, выполнять прыжки со скакалкой на выносливость.	«5» - 3.00 «4» - 2.30 «3» - 1.45	Комплекс 8		
95	Приём мяча. Нападающий удар. Блокирование. Подача мяча. Тестирование.	Совершенствование ЗУН.	Приём мяча отраженного сеткой. Нападающий удар при встречных передачах. Одиночное блокирование. Верхняя прямая подача. Игра в нападении через 3 зону. Учебная игра. Тестирование. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы.		Комплекс 8		
96	Учебная игра в волейбол	Совершенствование ЗУН.	Учебная игра. Прыжки со скакалкой. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы		Комплекс 8		
97-98	Приём мяча. Нападающий удар. Блокирование. Подача мяча. Тестирование.	Совершенствование ЗУН.	Приём мяча отраженного сеткой. Нападающий удар при встречных передачах. Одиночное блокирование. Верхняя прямая подача. Игра в нападении через 3 зону. Учебная игра. Тестирование. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы.	Оценка техники выполнения верхней прямой подачи.	Комплекс 8		

99	Учебная игра в волейбол	Совершенство- вание ЗУН.	Учебная игра. Прыжки со скакалкой. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы		Комплекс 8		
100-101	Нападающий удар. Блокирование. Подача мяча. Тестирование.	Совершенство- вание ЗУН.	Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая подача. Одиночное блокирование. Игра в нападении через 3 зону. Учебная игра. Тестирование. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы.	Оценка техники выполнения одиночного блокирования.	Комплекс 8		
102	Учебная игра в волейбол	Совершенство- вание ЗУН.	Учебная игра. Прыжки со скакалкой. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы		Комплекс 8		

11 класс (девушки)

№ урока	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
							план	факт
Раздел: Лёгкая атлетика – 19 уроков								
1	Спринтерский бег, эстафетный бег. Инструктаж по ТБ.	Вводный	Низкий старт до 40 м Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-80 м. Эстафетный бег. Спец. беговые упр. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта. Знать инструкцию по ТБ на уроках по л/а.		Комплекс 1		
2	Спринтерский бег, эстафетный бег.	Комплексный	Низкий старт до 40 м Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-80 м . Эстафетный бег. Спец. беговые упр. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение л/а упр.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта		Комплекс 1		
3-4	Спринтерский бег, эстафетный бег.	Комплексный	Низкий старт до 40 м Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-80 м Финиширование. Эстафетный бег. Спец. беговые упр. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение л/а упр	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта		Комплекс 1		
5	Бег на результат 100 м.	Учетный	Бег на результат 100 м. Эстафетный бег.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м	«5»- 16.0 «4»- 16.5 «3»- 17.0	Комплекс 1		
6-7	Длительный бег, Метание гранаты на дальность.	Комплексный	Бег 15 минут. Спец. беговые упр. Развитие выносливости. Метание гранаты на дальность. Соревнования по л/а, рекорды.	Уметь бегать в равномерном темпе 15 мин., Метать гранату на дальность.		Комплекс 1		

8	Длительный бег, Метание гранаты на дальность.	Совершенство ЗУН	Бег 20 минут. Спец. беговые упр. Развитие выносливости. Метание гранаты на дальность. Соревнования по л/а, рекорды.	Уметь бегать в равномерном темпе 20 мин., Метать гранату на дальность.		Комплекс 1		
9	Бег 400 м на результат.	Учетный	Бег 400 м на результат. Развитие выносливости; Метание гранаты	Уметь пробежать дистанцию 400 на результат	«5»-1.35 «4»-1.45 «3»- 2.00	Комплекс 1		
10	Длительный бег, Метание гранаты на дальность.	Совершенство ЗУН	Бег 20 минут. Спец. беговые упр. Развитие выносливости. Метание гранаты на дальность. Соревнования по л/а, рекорды.	Уметь бегать в равномерном темпе 20 мин., Метать гранату на дальность.		Комплекс 1		
11-12	Метание гранаты на дальность.	Учетный	Метание гранаты на дальность. Бег 20 мин. Развитие выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе 20 мин., Метать гранату на дальность.	«5»- 23 «4»- 18 «3»- 12	Комплекс 1		
13	Бег 2000 м на результат.	Учетный	Бег 2000 м на результат. Развитие выносливости.	Уметь пробежать в равномерном темпе 2000 м.	«5»- 10.00 «4»- 11.30 «3»- 12.20	Комплекс 1		
14-15	Прыжок в высоту. Метание малого мяча в цель	Комплексный	Прыжок в высоту с 9-11 шагов разбега. Спец. прыжковые упр. Развитие скоростно-силовых качеств. Метание мяча в цель.	Уметь прыгать в высоту с 9-11 шагов разбега; метать мяч в цель.		Комплекс 2		
16	Прыжок в высоту. Метание малого мяча в цель	Комплексный	Прыжок в высоту с 9-11 шагов разбега. Спец. прыжковые упр. Развитие скоростно-силовых качеств. Метание мяча в цель..	Уметь прыгать в высоту с 9-11 шагов разбега; метать мяч в цель.		Комплекс 2		

17-18	Метание малого мяча в цель. Прыжок в высоту.	Учетный	Метание теннисного мяча в цель. Прыжок в высоту с 9-11 шагов разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь метать мяч в цель с 12-14 м; прыгать в высоту с 9-11 шагов разбега.	«5»-4 ; «4»-3 ; «3»- 2 ;	Комплекс 2		
19	Прыжок в высоту.	Учетный	Прыжок в высоту с 9-11 шагов разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь прыгать в высоту с 9-11 шагов разбега.	«5»-120 «4»- 115 «3»- 105	Комплекс 2		
Раздел: Спортивные игры (Баскетбол) – 8 уроков								
20-21	Ведение мяча. Передачи мяча. Бросок мяча. Тактические действия.	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.		Комплекс 2		
22	Передачи мяча. Бросок мяча. Тактические действия.	Совершенствование ЗУН	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.		Комплекс 2		
23-24	Передачи мяча. Бросок мяча. Тактические действия.	Совершенствование ЗУН	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.	Оценка техники выполнения передач мяча.	Комплекс 2		

25	Передачи мяча. Бросок мяча. Тактические действия.	Совершенство ЗУН	Бросок двумя руками от головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей.	Уметь применять в игре тактические действия.	Оценка техники ведения мяча.	Комплекс 2		
26-27	Тестирование.	Учётный	Тестирование. Игра в баскетбол по правилам.	Уметь играть в баскетбол.		Комплекс 2		
Раздел: Гимнастика – 14 уроков								
28	Строевые упражнения. Висы и упоры. Упражнения в равновесии. Инструктаж по ТБ.	Комбинированный	Правила ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений. Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Толчком ног подъём в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом. Равновесие на нижней; упор присев на одной ноге, махом соскок. Упражнения в равновесии. Прыжки со скакалкой. Развитие силы.	Уметь выполнять строевые приемы, элементы на разновысоких брусьях, упр. в равновесии. Знать инструкцию по ТБ на уроках гимнастики.		Комплекс 3		
29-30	Строевые упражнения. Висы и упоры. Упражнения в равновесии.	Совершенство ЗУН	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Толчком ног подъём в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом. Равновесие на нижней; упор присев на одной ноге, махом соскок. Упражнения в равновесии. Прыжки со скакалкой. Развитие силы.	Уметь выполнять строевые приемы, элементы на разновысоких брусьях, упр. в равновесии.		Комплекс 3		

31	Строевые упражнения. Висы и упоры. Упражнения в равновесии.	Совершенствование ЗУН	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Толчком ног подъём в упор на верхнюю жердь; толком двух ног вис углом. Равновесие на нижней; упор присев на одной ноге, махом соскок. Упражнения в равновесии. Прыжки со скакалкой. Развитие силы.	Уметь выполнять строевые приемы, элементы на разновысоких брусьях, упр. в равновесии.	Оценка техники выполнения упражнений в равновесии	Комплекс 3		
32	Строевые упражнения. Висы и упоры. Упражнения в равновесии.	Учетный	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Толчком ног подъём в упор на верхнюю жердь; толком двух ног вис углом. Равновесие на нижней; упор присев на одной ноге, махом соскок. Упражнения в равновесии. Прыжки со скакалкой. Развитие силы.	Уметь выполнять строевые приемы, элементы на разновысоких брусьях.	Оценка техники выполнения упражнений на разновысоких брусьях.	Комплекс 3		
33-34	Опорный прыжок. Лазание по канату.	Изучение нового материала	Опорный прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной (конь в ширину, высота 110 см) Лазание по канату. Прыжки со скакалкой. Развитие силы.	Уметь выполнять опорный прыжок через коня, лазать по канату.		Комплекс 3		
35	Опорный прыжок. Лазание по канату.	Совершенствование ЗУН	Опорный прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной (конь в ширину, высота 110 см) Лазание по канату. Прыжки со скакалкой. Развитие силы.	Уметь выполнять опорный прыжок через коня, лазать по канату.	Оценка техники лазания по канату.	Комплекс 3		
36	Опорный прыжок. Лазание по канату.	Учетный	Опорный прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной (конь в ширину, высота 110 см) Лазание по канату. Прыжки со скакалкой. Развитие силы.	Уметь выполнять опорный прыжок через коня.	Оценка техники выполнения опорного прыжка через коня.	Комплекс 3		

37-38	Акробатические упражнения.	Совершенствование ЗУН	Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках; комбинация из ранее изученных элементов. Прыжки со скакалкой.	Уметь выполнять акробатические элементы в комбинации.		Комплекс 3		
39	Акробатические упражнения.	Совершенствование ЗУН	Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках; комбинация из ранее изученных элементов. Прыжки со скакалкой.	Уметь выполнять акробатические элементы в комбинации.		Комплекс 3		
40-41	Акробатические упражнения.	Учетный	Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках; комбинация из ранее изученных элементов. Прыжки со скакалкой	Уметь выполнять акробатические элементы в комбинации.	Оценка техники выполнения акробатической комбинации.	Комплекс 3		
Раздел: Спортивные игры (Баскетбол) – 7 уроков								
42-43	Передачи мяча. Бросок мяча. Тактические действия.	Совершенствование ЗУН	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Развитие скоростных качеств. Прыжки со скакалкой.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия, выполнять прыжки со скакалкой за 30 сек.	Прыжки со скакалкой «5»- 78 «4»- 74 «3»- 70	Комплекс 4		
44	Передачи мяча. Бросок мяча. Тактические действия.	Совершенствование ЗУН	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Развитие скоростных качеств.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.		Комплекс 4		

45-46	Передачи мяча. Бросок мяча. Тактические действия.	Совершенство вание ЗУН	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Развитие скоростных качеств	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	Оценка техники передач мяча.	Комп лекс 4		
47	Передачи мяча. Бросок мяча. Тактические действия.	Комбиниро ванный	Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Зонная защита. Развитие скоростных качеств	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		Комп лекс 4		
48	Учебная игра в баскетбол.	Учётный	Учебная игра по правилам. Развитие координационных способностей	Уметь играть в баскетбол по правилам.		Комп лекс 4		
Раздел: Лыжная подготовка – 20 уроков; Спортивные игры (Баскетбол) – 10 уроков								
49-50	Инструктаж по ТБ. Попеременные хода. Одновременный бесшажный. Спуск, поворот, торможение.	Совершенство вание ЗУН	Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный. Попеременный четырёхшажный ход. «Аэродинамическая» стойка и поза отдыха. Спуски, повороты, торможения. Прохождение дистанции 2 км. Инструктаж по ТБ. Развитие выносливости.	Уметь передвигаться попеременным двухшажным ходом. Знать инструкцию по ТБ на уроках лыжной подготовки.		Комп лекс 4		

51	Передачи мяча. Бросок мяча. Тактические действия.	Комплексный	Правила ТБ на уроках спортивных игр. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Развитие скоростных качеств.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.		Комплекс 4		
52-53	Попеременные хода. Одновременный бесшажный. Спуск, поворот, торможение.	Совершенствование ЗУН	Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный. Попеременный четырёхшажный ход. Спуски, повороты, торможения, преодоление контруклона. Прохождение дистанции 2 км. Развитие выносливости.	Уметь передвигаться попеременным четырёхшажным ходам, одновременным бесшажным ходом.		Комплекс 4		
54	Передачи мяча. Бросок мяча. Тактические действия.	Комплексный	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Развитие скоростных качеств.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.		Комплекс 4		

55-56	Попеременные хода. Одновременны й бесшажный. Спуск, поворот, торможение.	Совершен ствование ЗУН	Попеременный двухшажный ход, одновременные хода. Попеременный четырёхшажный ход. Спуски, повороты, торможения, преодоление контруклона. Прохождение дистанции 3 км. Развитие выносливости.	Уметь передвигаться одновременным бесшажным ходом. Выполнять спуски, подъёмы, торможения.	Оценка техники выполнения попеременног о двухшажного хода.	Комп лекс 4		
57	Сочетание приёмов ведение, бросок. Тактические действия.	Комплекс ный	Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Развитие скоростных качеств.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико- технические действия.		Комп лекс 5		
58-59	Одновременны е хода. Коньковый ход. Переход с хода на ход. Спуск, поворот, торможение.	Совершен ствование ЗУН	Одновременные хода. Коньковый ход. Переход с хода на ход. Спуски, повороты, торможения, преодоление контруклона. Прохождение дистанции 3 км. Развитие выносливости.	Уметь передвигаться одновременными и коньковым ходами. Выполнять спуски, подъёмы, торможения.	Оценка техники выполнения попеременног о четырёх- шажного хода.	Комп лекс 5		
60	Сочетание приёмов ведение, бросок. Тактические действия.	Комплекс ный	Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Развитие скоростных качеств.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико- технические действия.		Комп лекс 5		

61-62	Одновременные хода. Коньковый ход. Переход с хода на ход. Спуск, поворот, торможение.	Совершенствование ЗУН	Одновременные хода. Коньковый ход. Переход с хода на ход. Спуски, повороты, торможения, преодоление контруклона. Прохождение дистанции 4 км. Развитие выносливости.	Уметь передвигаться одновременными и коньковым ходами. Выполнять спуски, подъёмы, торможения.	Оценка техники выполнения спусков, подъёмов, торможений.	Комплекс 5		
63	Сочетание приёмов ведение, передача, бросок. Тактические действия.	Комплексный	Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приёмов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Развитие скоростных качеств.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	Оценка техники ведения мяча.	Комплекс 5		
64-65	Одновременные хода. Коньковый ход. Переход с хода на ход. Спуск, поворот, торможение.	Совершенствование ЗУН	Одновременные хода. Коньковый ход. Переход с хода на ход. Спуски, повороты, торможения, преодоление контруклона. Прохождение дистанции 4 км. Развитие выносливости.	Уметь передвигаться одновременными и коньковым ходами. Выполнять спуски, подъёмы, торможения.	Оценка техники выполнения одновременных ходов.	Комплекс 5		
66	Сочетание приёмов ведение, передача, бросок. Тактические действия.	Комплексный	Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приёмов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Развитие скоростных качеств.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.		Комплекс 5		

67-68	Одновременные е хода. Коньковый ход. Переход с хода на ход. Спуск, поворот, торможение.	Совершенство вание ЗУН	Одновременные хода. Коньковый ход. Переход с хода на ход. Спуски, повороты, торможения, преодоление контруклона. Прохождение дистанции 5 км. Развитие выносливости.	Уметь передвигаться одновременными и коньковым ходами. Выполнять спуски, подъёмы, торможения.	Оценка техники выполнения конькового хода	Комп лекс 5		
69	Сочетание приёмов ведение, передача, бросок. Тактические действия.	Комплекс ный	Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Развитие скоростных качеств.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.		Комп лекс 6		
70-71	Одновременные е хода. Коньковый ход. Переход с хода на ход. Спуск, поворот, торможение.	Совершенство вание ЗУН	Одновременные хода. Коньковый ход. Переход с хода на ход. Спуски, повороты, торможения, преодоление контруклона. Прохождение дистанции 5 км. Развитие выносливости.	Уметь передвигаться одновременными и коньковым ходами. Выполнять спуски, подъёмы, торможения.		Комп лекс 6		
72	Сочетание приёмов ведение, передача, бросок. Тактические действия.	Комплекс ный	Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча со средней дистанции с сопротивлением. Штрафной бросок Развитие скоростных качеств.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	.Оценка техники броска прыжке.	Комп лекс 6		

73-74	Прохождение дистанции 3 км на время.	Учётный	Переход с хода на ход. Спуски, повороты, торможения, преодоление контруклона. Прохождение дистанции 3 км на время. Развитие выносливости.	Уметь проходить дистанцию 3 км на время.	Д- «5»18.30 «4»19.00 «3»20.00	Комплекс 6		
75	Сочетание приёмов ведение, передача, бросок. Тактические действия.	Комплексный	Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча со средней дистанции с сопротивлением. Штрафной бросок. Развитие скоростных качеств.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.		Комплекс 6		
76-77	Одновременные хода. Коньковый ход. Переход с хода на ход. Спуск, поворот, торможение.	Совершенствование ЗУН	Одновременные хода. Коньковый ход. Переход с хода на ход. Спуски, повороты, торможения, преодоление контруклона. Прохождение дистанции 5 км. Развитие выносливости.	Уметь передвигаться одновременными и коньковым ходами. Выполнять спуски, подъёмы, торможения.		Комплекс 6		
78	Сочетание приёмов ведение, передача, бросок. Тактические действия.	Комплексный	Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча со средней дистанции с сопротивлением. Штрафной бросок.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.		Комплекс 6		

Раздел: Спортивные игры (Волейбол) – 24 урока

79	Инструктаж по ТБ. Передача мяча. Нападающий удар. Подача мяча.	Совершенство ЗУН.	Перемещение игрока. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Прыжки со скакалкой. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ.	Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы. Знать инструкцию по ТБ на уроках по волейболу.		Комп лекс 7		
80	Передача мяча. Нападающий удар. Подача мяча.	Совершенство ЗУН.	Перемещение игрока. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Прыжки со скакалкой. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы		Комп лекс 7		
81	Учебная игра в волейбол	Совершенство ЗУН.	Учебная игра. Прыжки со скакалкой. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы		Комп лекс 7		
82-83	Передача мяча. Нападающий удар. Подача мяча.	Совершенство ЗУН.	Перемещение игрока. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Прыжки со скакалкой. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы	Оценка техники выполнения передачи мяча в парах.	Комп лекс 7		

84	Учебная игра в волейбол	Совершенство- вание ЗУН.	Учебная игра. Прыжки со скалкой. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы		Комплекс 7		
85	Передача мяча. Нападающий удар. Поддача мяча.	Совершенство- вание ЗУН.	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая поддача. Учебная игра. Прыжки со скалкой. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы	Оценка техники выполнения передачи в прыжке через сетку.	Комплекс 7		
86	Приём и передача мяча. Нападающий удар. Поддача мяча.	Комплексный	Приём мяча отраженного сеткой. Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая поддача. Игра в нападении через 3 зону. Учебная игра. Прыжки со скалкой. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы	Оценка техники выполнения нижней прямой поддачи.	Комплекс 7		
87	Учебная игра в волейбол	Совершенство- вание ЗУН.	Учебная игра. Прыжки со скалкой. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы		Комплекс 7		
88	Приём и передача мяча. Нападающий удар. Поддача мяча.	Совершенство- вание ЗУН.	Приём мяча отраженного сеткой. Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая поддача. Игра в нападении через 3 зону. Учебная игра. Прыжки со скалкой. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы	Оценка техники выполнения передачи мяча над собой.	Комплекс 7		

89	Приём и передача мяча. Нападающий удар. Подача мяча.	Совершенство ствование ЗУН.	Приём мяча отраженного сеткой. Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая подача. Игра в нападении через 3 зону. Учебная игра. Прыжки со скакалкой. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы, выполнять прыжки со скакалкой за 30 сек.	Д- «5» - 80 «4» - 76 «3» - 72	Комп лекс 7		
90	Учебная игра в волейбол	Совершенство ствование ЗУН.	Учебная игра. Прыжки со скакалкой. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы		Комп лекс 8		
91-92	Приём и передача мяча. Нападающий удар. Подача мяча.	Совершенство ствование ЗУН.	Приём мяча отраженного сеткой. Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая подача. Игра в нападении через 3 зону. Учебная игра. Прыжки со скакалкой. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы	Оценка техники выполнения нападающего удара при встречных передачах.	Комп лекс 8		
93	Учебная игра в волейбол	Совершенство ствование ЗУН.	Учебная игра. Прыжки со скакалкой. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы		Комп лекс 8		

94	Приём мяча. Нападающий удар. Блокирование. Подача мяча.	Комплексный.	Приём мяча отраженного сеткой. Нападающий удар при встречных передачах. Одиночное блокирование. Верхняя прямая подача. Игра в нападении через 3 зону. Учебная игра. Прыжки со скакалкой. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы, выполнять прыжки со скакалкой на выносливость.	«5» - 2.30 «4» - 2.00 «3» - 1.30	Комплекс 8		
95	Приём мяча. Нападающий удар. Блокирование. Подача мяча. Тестирование.	Совершенствование ЗУН.	Приём мяча отраженного сеткой. Нападающий удар при встречных передачах. Одиночное блокирование. Верхняя прямая подача. Игра в нападении через 3 зону. Учебная игра. Тестирование. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы.		Комплекс 8		
96	Учебная игра в волейбол	Совершенствование ЗУН.	Учебная игра. Прыжки со скакалкой. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы		Комплекс 8		
97-98	Приём мяча. Нападающий удар. Блокирование. Подача мяча. Тестирование.	Совершенствование ЗУН.	Приём мяча отраженного сеткой. Нападающий удар при встречных передачах. Одиночное блокирование. Верхняя прямая подача. Игра в нападении через 3 зону. Учебная игра. Тестирование. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы.	Оценка техники выполнения верхней прямой подачи.	Комплекс 8		

99	Учебная игра в волейбол	Совершенство- вание ЗУН.	Учебная игра. Прыжки со скакалкой. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы		Комплекс 8		
100-101	Нападающий удар. Блокирование. Подача мяча. Тестирование.	Совершенство- вание ЗУН.	Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая подача. Одиночное блокирование. Игра в нападении через 3 зону. Учебная игра. Тестирование. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы.	Оценка техники выполнения одиночного блокирования	Комплекс 8		
102	Учебная игра в волейбол	Совершенство- вание ЗУН.	Учебная игра. Прыжки со скакалкой. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы		Комплекс 8		

Контрольно-измерительные материалы, нормы оценки знаний учащихся

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании основной школы должны демонстрировать:

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании основной школы должны демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 100 м/с Бег 30 м/с	14,3 5,0	17,5 5,4
Силовые	Подтягивание в висе на высокой перекладине, кол-во раз Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине, кол-во раз	10 —	— 14
выносливость	Бег 2000 м, мин, с Бег 3000 м, мин, с	- 13.30	10.00 -

Уровень двигательной подготовленности учащихся 16 -17 лет.

Физические способности	Контрольные упр. (тест)	Возраст, лет	Уровень					
			Юноши			Девушки		
			Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
Скоростные	Бег 30 м, с	16 17	5,2 и ниже 5,1	5,1-4,8 5,0-4,7	4,4 и выше 4,3	6,1 и выше 6,1	5,9-5,3 5,9-5,3	4,8 и выше 4,8
Координационные	Челночный бег 3x10, с	16 17	8,2 и ниже 8,1	8,0-7,7 7,9-7,5	7,3 и выше 7,2	9,7 и ниже 9,6	9,3-8,7 9,3-8,7	8,4 и выше 8,4
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	16 17	180 и ниже 190	195-210 205-220	230 и выше 240	160 и ниже 160	170-190 170-190	210 и выше 210
Выносливость	6-минутный бег, м	16 17	1100 и ниже 1100	1300-1400 1300-1400	1500 и выше 1500	900 и ниже 900	1050-1200 1050-1200	1300 и выше 1300
Гибкость	Наклон вперед, из положения сидя, см	16 17	5 и ниже 5	9-12 9-12	15 и выше 15	7 и ниже 7	12-14 12-14	20 и выше 20
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юн)	16 17	4 и ниже 5	9-12 9-12	15 и выше 15			
	На низкой перекладине из виса лежа,	16 17				6 и ниже 6	13-15 13-15	18 и выше 18

	раз (дев)							
--	-----------	--	--	--	--	--	--	--

Критерии оценивания обучающегося на уроках физической культуры.

Учащиеся оцениваются на уроках физической культуры – 5 (отлично), в зависимости от следующих конкретных условий.

1. Имеет с собой спортивную форму в полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.
2. Выполняет все требованиям техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе. Соблюдает гигиенические правила и охрану труда при выполнении спортивных упражнений занятий.
3. Учащийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом стойко мотивирован к занятиям физическими упражнениями. Есть существенные положительные изменения в физических возможностях учащихся, которые замечены учителем.
4. Постоянно на уроках демонстрирует существенные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение четверти или полугодия. Успешно сдаёт или подтверждает все требуемые на уроках нормативы по физической культуре, для своего возраста.
5. Выполняет все теоретические задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, оказания посильной помощи в судействе школьных соревнований между классами или организации классных спортивных мероприятий, а также овладел необходимыми теоретическими навыками и знаниями в области физической культуры.

Учащиеся оцениваются на уроках физической культуры – 4 (хорошо), в зависимости от следующих конкретных условий.

1. Имеет с собой спортивную форму в полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.
2. Выполняет все требованиям техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе. Соблюдает гигиенические требования и охрану труда при выполнении спортивных упражнений занятий.
3. Учащийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом мотивирован к занятиям физическими упражнениями. Есть положительные изменения в физических возможностях учащихся, которые замечены учителем.
4. Постоянно на уроках демонстрирует существенные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение четверти или полугодия. Успешно сдаёт или подтверждает 80% всех требуемых на уроках нормативов по физической культуре, для своего возраста.
5. Выполняет все теоретические задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, оказания посильной помощи в судействе или организации урока, а также необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

Учащиеся оцениваются на уроках физической культуры – 3 (удовлетворительно), в зависимости от следующих конкретных условий.

1. Имеет с собой спортивную форму в не полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.
2. Выполняет все требованиям техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе. Соблюдает гигиенические требования и охрану труда при выполнении спортивных упражнений занятий.
3. Учащийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом старателен, мотивирован к занятиям физическими упражнениями, есть

незначительные, но положительные изменения в физических возможностях обучающегося, которые могут быть замечены учителем физической культуры.

4. Продемонстрировал несущественные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение четверти, полугодия.

5. Частично выполняет все теоретические задания учителя, частично овладел навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

Учащиеся оцениваются на уроках физической культуры - 2 (неудовлетворительно), в зависимости от следующих конкретных условий:

1. Не имеет с собой спортивной формы в соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.

2. Не выполняет требования техники безопасности и охраны труда на уроках физической культуры.

3. Учащийся, не имеющий выраженных отклонений в состоянии здоровья, при этом не имеет стойкой мотивации к занятиям физическими упражнениями. Нет положительных изменений в физических возможностях учащегося, которые должны быть замечены учителем физической культуры.

4. Не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств.

5. Не выполнял теоретические задания учителя, не овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

Обучающиеся в медицинских подготовительных группах оцениваются по тем же критериям, но с учетом их заболевания. При выполнении контрольных упражнений оценивается 50% от показателей основной медицинской группы. Дети, временно освобождённые от уроков физической культуры, обязаны, находится на уроках физической культуры, и оценивается их помощь при проведении урока, а так же реферат или другое задание на изучаемую тему.

Медико - педагогический контроль

Все учащиеся школы подлежат медицинскому осмотру. Не прошедшие медицинский осмотр, к занятиям физическими упражнениями не допускаются. На основании данных о состоянии здоровья и физического развития школьников распределяют для занятий физической культурой в основную, подготовительную, специальную медицинские группы и группы ЛФК.

Учащиеся основной медицинской группы допускаются к занятиям по программе физической культуры, в спортивных секциях и к участию в соревнованиях.

Учащиеся подготовительной медицинской группы занимаются на уроках физической культуры в составе класса при условии более строгого индивидуального подхода. Для школьников подготовительной медицинской группы рекомендуется проводить дополнительные занятия по общей физической подготовке один или два раза в неделю по 40-60 минут во внеурочное время. Основное содержание уроков и дополнительных занятий по физической культуре для этих детей составляют упражнения школьной программы и специальные упражнения, разработанные учителем.

Временное освобождение от занятий на уроках физической культуры допускается лишь с разрешения школьного врача или другого медицинского работника.