

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«КРИВОЛУКСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА ТЮРНЕВА ПЕТРА ФЕДОРОВИЧА»

666 730, Российская Федерация, Иркутская область, Киренский район, с.Кривая Лука,
ул. Боровкова, 21.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
среднего общего образования
Образовательная область «Физическая культура»
Предмет «Физическая культура»
(10-11 класс)

Пояснительная записка.

Физическая культура - обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» в основной школе входит в предметную область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» и являются основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения- физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика для занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлиненных переменах и группах продленного дня), внеклассной работой про физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно- массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слеты и походы)- достигается формирование физической культуры личности, разностороннюю физическую подготовленность.

В Федеральном законе « О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных образовательных программ в объеме, установленном государственными образовательными стандартами, также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ. Данная программа создавалась с учетом того, что система физического воспитания , объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических. Но и духовных способностей ребенка, его самоопределения.

Главная цель развития отечественной системы школьного образования определяется как формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры. Физическая культура, как любой другой предмет, включенный в Базисный учебный план, также ориентирована на достижение этой цели. В свою очередь, специфической целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе направлен на решение следующих задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и координационных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;

- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

В основу планирования учебного материала в логике поэтапного его освоения было положено соблюдение *дидактических правил* от известного к неизвестному и от простого к сложному.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе *расширения межпредметных связей* из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, гигиены, физиологии, психологии и др.

Уроки физической культуры - это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета.

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

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

Большое значение в подростковом возрасте придаётся решению воспитательных задач: выработке привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта в свободное время, воспитанию ценностных ориентаций на здоровый образ жизни. На уроках физической культуры учитель должен обеспечить овладение учащимися организаторскими навыками проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи; содействовать формированию у подростков адекватной оценки их физических возможностей и мотивов к самосовершенствованию.

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело

использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

В соответствии с задачами уроков физической культуры, особенностями контингента учащихся, условиями проведения занятий определяются содержание учебного материала, методы и средства обучения и воспитания, способы организации занятий.

Высокая активность и сознательная работа учащихся на уроке достигается чёткой постановкой общей цели физического воспитания в школе, педагогических задач по освоению конкретного раздела или темы программы, а также в результате обучения детей двигательным действиям (навыкам), освоения теоретических и методических знаний в области физической культуры, приобретения умений осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность и достижения соответствующего уровня двигательных способностей. Усилению мотивации занятий на уроках способствует привлечение подростков к судейству, руководству командой или отделением, помощи в обучении, подготовке и организации занятий, демонстрации упражнений. Интерес к уроку физической культуры обеспечивается применением различных технических средств обучения, соответствующих возрасту тренажёров, нестандартного оборудования, творческих заданий и самостоятельных занятий.

Обучение сложной технике основных видов спорта основывается на приобретённых в начальной школе простейших двигательных умениях и навыках. Высокое качество этого процесса обеспечивается умелым применением подводящих и подготовительных упражнений, расчленённого и целостного методов обучения, интенсивных методов обучения (проблемное и программированное обучение, метод сопряжённого обучения и развития двигательных качеств, круговая тренировка и др.).

В старшем школьном возрасте техническое и технико-тактическое обучение и совершенствование наиболее тесно переплетаются с развитием координационных способностей. В соответствии с дидактическими принципами (последовательность, систематичность и индивидуализация) учитель физической культуры должен приучать учащихся к тому, чтобы они выполняли задания на технику или тактику прежде всего правильно (т. е. адекватно и точно). Затем необходимо постепенно увеличивать требования к скорости и рациональности выполнения изучаемых двигательных действий и, наконец, к находчивости при выполнении упражнений в изменяющихся условиях. В этой связи педагог должен умело переходить от стандартно-повторного к вариативному упражнению, игровому и соревновательному методам.

В свою очередь, в данный период жизни детей развитие координационных способностей необходимо органично увязать с воспитанием скоростных, скоростно-силовых способностей, а также выносливости и гибкости. Для этого на уроках учителя физической культуры должны постоянно применять общеразвивающие и специально развивающие координационные упражнения и чередовать их с упражнениями, воздействующими на указанные координационные способности.

В 10-11 классах увеличиваются индивидуальные различия школьников, что необходимо учитывать при обучении движениям, развитии двигательных способностей, осуществлении процесса воспитания. В этой связи для группы школьников или отдельных учащихся следует дифференцировать задачи, содержание, темп освоения программного материала, оценку их достижений. Дифференцированный и индивидуальный подход особенно важен для учащихся, имеющих низкие и высокие результаты в области физической культуры.

При выборе содержания и методов проведения урока необходимо в большей мере, чем в младшем школьном возрасте, учитывать половые особенности занимающихся. При соответствующих условиях целесообразно объединять параллельные классы для раздельного обучения мальчиков и девочек.

В подростковом возрасте усиливается значимость обучения учащихся знаниям по физической культуре, формы передачи которых на уроке зависят от содержания самих занятий, этапа обучения, условий проведения занятий и других факторов. Наиболее целесообразно сообщать знания увязывая с освоением и совершенствованием конкретных двигательных действий, развитием двигательных способностей, формированием умений самостоятельно тренироваться и осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность. Однако знания становятся руководством к действию лишь при двух условиях: во-первых, при объективном отражении закономерностей изучаемых двигательных действий и, во-вторых, если они органично включены в разнообразную деятельность учащихся. Знания надо сообщать таким образом, чтобы этот процесс не влиял на двигательную активность учащихся. Одним из возможных методических требований к сообщению знаний является реализация в практике межпредметных связей с другими общеобразовательными предметами (физикой, биологией, химией, математикой, историей и др.). При передаче знаний в подростковом возрасте очень важно опираться на методы активной учебно-познавательной деятельности (проблемное и программированное обучение, элементы исследования, самостоятельная работа, задания по самоконтролю, взаимонаблюдения действий партнера и др.). Усвоение знаний учениками надо контролировать на основе наблюдения, устного и письменного опроса, специальных заданий по применению знаний на практике.

Воспитательные и оздоровительные задачи решаются на каждом уроке. При воспитании нравственных и волевых качеств очень важно учитывать возрастные особенности личности подростка: его стремление к самоутверждению, самостоятельность мышления, интерес к собственному «Я», своим физическим и психическим возможностям.

Чтобы содействовать укреплению здоровья, уроки по физической культуре необходимо проводить преимущественно на открытом воздухе; при этом костюм учащегося должен соответствовать погодным условиям и гигиеническим требованиям. При наличии определенных условий целесообразно приучать школьников заниматься босиком. Непосредственное решение оздоровительных задач на уроке важно связать с воспитанием ценностных ориентаций на здоровый образ жизни, на соблюдение правил личной гигиены вне стен школы.

Курс «Физическая культура» изучается с 10 по 11 класс из расчета 3 ч в неделю: в 10 классе - 105 ч, в 11 классе - 102 ч. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. М 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Рабочая программа рассчитана на 207 ч на два года обучения (по 3 ч в неделю).

Преподавание предмета ведется по учебнику Лях В.И. Физическая культура. 10-11 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений /В.И.Лях, А.А.Зданевич; под ред. В.И.Ляха. – Просвещение.

Основное содержание

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

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

История зарождения олимпийского движения в России . Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

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

Профессионально - прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

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

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры. Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах.

Спортивные игры. *Баскетбол.* Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Лёгкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжная подготовка (лыжные гонки). Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

Календарно-тематическое планирование

10 класс (105 часов)

Дата проведения урока	№ п/п	№ темы урока	Наименование темы урока	Элементы содержания	Тип урока	Национальные, региональные и этнокультурные особенности (НРЭО)
Легкая атлетика (9 часов)						
<p>Федеральный компонент: Современные образовательные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование упражнений в беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжках в длину и высоту с разбега.</p> <p>Требования к уровню подготовки выпускников: <i>знать/понимать:</i> влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности; <i>уметь:</i> выполнять индивидуально подобранные композиции ритмической и аэробной гимнастики; <i>использовать полученные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:</i> повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья.</p>						
	1	1	Техника безопасности на уроках л/а. (ИОТ-018-2016). Развитие скоростных способностей.	Ознакомление учащихся с инструкцией по технике безопасности. Организация и проведение соревнований по легкой атлетике. Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Эстафетный бег.	К	Краткая характеристика видов спорта, история их возникновения и развития на Урале.
	2	2	Совершенствование техники метания.	Метание мяча 150 гр. С 4-5 бросковых шагов разбега на дальность в коридор 10 м.	С	
	3	3	Совершенствование техники спринтерского бега.	Стартовый разгон. Бег на результат 100 м.	У	
	4	4	Совершенствование техники длительного бега.	Бег в равномерном темпе 15 мин. (девушки), 20 мин. (юноши)	С	
	5	5	Совершенствование техники метания гранаты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Бег с ускорением. Старты из различных И.п. Метание гранаты 500 гр. (девушки), 700 гр. (юноши) с укороченного разбега, с полного разбега.	С	Спортивные сооружения Челябинской области и их предназначение (история)

Дата проведения урока	№ п/п	№ темы урока	Наименование темы урока	Элементы содержания	Тип урока	Национальные, региональные и этнокультурные особенности (НРЭО)
						строительства и названия сооружений)
	6	6	Развитие выносливости.	Президентский тест: бег 1000м. Метание мяча в вертикальную цель (1х1м) с расстояния 12-14 м.	У	
	7	7	Развитие кондиционных способностей.	Беговые и прыжковые упражнения. Региональные тесты: прыжок в длину с места, челночный бег 4х9 м., подъем туловища за 1 мин.	У	
	8	8	Совершенствование техники длительного бега	Развитие основных физических качеств (выносливость, быстрота). Бег на 2000 м. (девушки), 3000м. (юноши)	К	
	9	9	Развитие выносливости	Бег в равномерном и попеременном темпе 20-25 мин	С	
Гимнастика (18 часов)						
<p>Федеральный компонент: Современные образовательные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности. Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах). Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре.</p> <p>Требования к уровню подготовки выпускников: <i>знать/понимать:</i> влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности; <i>уметь:</i> выполнять индивидуально подобранные комплексы композиции ритмической и аэробной гимнастики; <i>использовать полученные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:</i> повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья.</p>						
	10	1	Техника безопасности на уроках гимнастики (ИОТ – 017 – 2016). Совершенствование ОРУ с предметами.	Ознакомление учащихся с инструкцией по технике безопасности на уроках гимнастики. Совершенствование основных прикладных двигательных действий на уроках гимнастики. Комплекс ОРУ с обручем (девушки), с гантелями (юноши).	К	Знаменитые отечественные спортсмены и спортсмены Челябинской области, принёсшие славу отечественному

Дата проведения урока	№ п/п	№ темы урока	Наименование темы урока	Элементы содержания	Тип урока	Национальные, региональные и этнокультурные особенности (НРЭО)
						спорту по зимним видам спорта входящим в программу олимпийских игр.
	11	2	Совершенствование строевых упражнений. Освоение акробатических упражнений.	Повороты в движении кругом. Девушки: Стойка на лопатках с переворотом в полушпагат, сед углом. Юноши: Длинный кувырок через препятствие на высоте 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью.	Р	
	12	3	Развитие силовых способностей. Освоение висов и упоров.	ОРУ на развитие силы с гантелями. Брусья: Девушки: Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; упор присев на одной ноге, махом соскок. Юноши: Подъем в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях.	Р	
	13	4	Совершенствование строевых упражнений. Освоение акробатических упражнений.	Перестроения из колонны по одному в колонны по 2,4,8 в движении. Акробатические упр.: Девушки: стоя на коленях наклон назад, мост с положения стоя. Юноши: переворот боком	З	
	14	5	Совершенствование строевых упражнений. Освоение висов и упоров.	Перестроения из колонны по одному в колонны по 2,4,8 в движении. Упражнения на брусьях (урок №12)	З	
	15	6	Совершенствование ОРУ без предметов. Освоение опорных прыжков.	Комплекс ОРУ без предметов. Девушки: Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см.). Юноши: Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см.	Р	
	16	7	Совершенствование строевых	Перестроения из колонны по одному в колонны по	С	

Дата проведения урока	№ п/п	№ темы урока	Наименование темы урока	Элементы содержания	Тип урока	Национальные, региональные и этнокультурные особенности (НРЭО)
			упражнений. Освоение висов и упоров.	2,4,8 в движении. Девушки: Упражнения на брусках (урок №12), Юноши: угол в упоре. Подъем переворотом.		
	17	8	Освоение акробатических упражнений. Освоение опорных прыжков.	Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Самостоятельное составление комбинаций из изученных элементов. Опорный прыжок: см. урок №15.	С	
	18	9	Развитие гибкости.	Понятие о телосложении и характеристика его основных типов. ОРУ с повышенной амплитудой для суставов на гимнастической стенке. Тест на гибкость: наклон вперед из положения сед ноги врозь.	К	Отбор и организация подвижных игр народов Южного Урала
	19	10	Развитие координационных способностей.	Ритмическая гимнастика. Упражнения с гимнастической скамейкой.	С	
	20	11	Совершенствование ОРУ без предметов. Освоение опорных прыжков.	Комплекс ОРУ без предметов. Опорный прыжок см. урок № 15	У	
	21	12	Освоение акробатических упражнений.	Демонстрация комбинации из ранее изученных элементов.	У	
	22	13	Освоение висов и упоров. Развитие координационных способностей.	Упражнения на брусках (урок №12). Эстафеты с использованием гимнаст. инвентаря.	С	
	23	14	Развитие силовых способностей.	ОРУ с легкими гантелями. Упражнения в парах. Президентский тест: сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	С	
	24	15	Развитие скоростно- силовых способностей.	Прыжки на скакалке. Метание набивного мяча.	С	Самостоятельное проведение народных игр Южного Урала
	25	16	Развитие силовых способностей.	Ознакомление учащихся с основными формами и видами физических упражнений. Подтягивание в висе на низкой перекладине (девушки), высокой (юноши) (на оценку).	К	

Дата проведения урока	№ п/п	№ темы урока	Наименование темы урока	Элементы содержания	Тип урока	Национальные, региональные и этнокультурные особенности (НРЭО)
	26	17	Развитие силовых способностей. Освоение висов и упоров.	ОРУ с легкими гантелями. Упражнения на брусьях.	У	
	27	18	Совершенствование строевых упражнений и ОРУ с предметами.	Перестроения из колонны по одному в колонны по 2,4,8 в движении. ОРУ с обручем (девушки), гантелями (юноши:). Игры с гимн.инвентарем.	С	
Баскетбол (15 часов)						
<p>Федеральный компонент: Современные образовательные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности. Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе).</p> <p>Требования к уровню подготовки выпускников: <i>знать/понимать:</i> влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности; <i>уметь:</i> осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой; <i>использовать полученные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:</i> повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья; активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.</p>						
	28	1	Техника безопасности на уроках спортивных игр (ИОТ-020-2016) Техника передвижений.	Ознакомление учащихся с инструкцией по технике безопасности на уроках спортивных игр. Комбинации из основных способов передвижений, стоек, остановок.	К	История развития баскетбола в Челябинской области.
	29	2	Совершенствование техники ловли и передачи мяча.	Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника в тройках, в колоннах.	С	Выдающиеся баскетболисты и волейболисты Урала.
	30	3	Совершенствование техники ведения мяча.	Варианты ведения мяча без сопротивления соперника. Двухсторонняя игра.	С	
	31	4	Совершенствование техники бросков мяча.	Варианты бросков без сопротивления защитника. Бросок одной, двумя в прыжке.	С	
	32	5	Совершенствование техники защитных действий.	Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).	С	
	33	6	Совершенствование техники	Комбинация из освоенных элементов.	У	

Дата проведения урока	№ п/п	№ темы урока	Наименование темы урока	Элементы содержания	Тип урока	Национальные, региональные и этнокультурные особенности (НРЭО)
			передвижений и бросков мяча.			
	34	7	Двухсторонняя игра в баскетбол.	Правила игры. Игра по правилам 2х10мин.	К	
	35	8	Совершенствование техники ведения и бросков мяча.	1. Проход под щит, бросок. 2. Бросок, проход, бросок в прыжке. 3. Рывок, ловля мяча в движении, бросок. 4. Финт на рывок, рывок, ловля мяча с остановкой прыжком, бросок, проход под щит, бросок.	С	
	36	9	Совершенствование тактики командной игры.	Роль физкультуры в профилактике заболеваний и укреплении здоровья. Командные тактические действия в нападении и защите.	К	
	37	10	Совершенствование техники ведения мяча. Развитие координационных способностей.	Эстафеты в командах на владение мячом. Подвижные игры с мячом.	С	
	38	11	Совершенствование техники бросков мяча.	Выполнение штрафного броска из 10 (7-5-3)- (девушки), (8-6-3) - (юноши)	У	
	39	12	Развитие выносливости.	Развитие выносливости в процессе игры в баскетбол 3х10мин.	С	
	40	13	Совершенствование тактики игры	Командные тактические действия в нападении и защите.	С	
	41	14	Совершенствование ловли и передачи мяча. Развитие скоростных качеств.	Жонглирование с одним, двумя мячами у стены, передача в отрыв. Развитие скоростных качеств в игре.	С	
	42	15	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	Двухсторонняя игра 2х15мин, по правилам б/б. Судейство.	С	Национальные игры

Элементы единоборств (6 часов)

Федеральный компонент: Современные образовательные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности. Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка. Полосы препятствий.

Дата проведения урока	№ п/п	№ темы урока	Наименование темы урока	Элементы содержания	Тип урока	Национальные, региональные и этнокультурные особенности (НРЭО)
<p>Требования к уровню подготовки выпускников: <i>знать/понимать:</i> способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности; <i>уметь:</i> выполнять индивидуально подобранные комплексы упражнений атлетической гимнастики; выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки; осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой; <i>использовать полученные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:</i> повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья; активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.</p>						
43	1		Техника безопасности на уроках единоборств (ИОТ-022-2016) Освоение техники владения приемами.	Инструктаж по технике безопасности. Гигиена борца. Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств. Приемы страховки и самостраховки. Приемы борьбы лежа.	К	
	44	2	Освоение техники владения приемами. Развитие координационных способностей.	Приемы самостраховки. Приемы борьбы стоя. Подвижные игры.	З	
	45	3	Развитие силовых способностей.	Силовые упражнения и единоборства в парах.	С	
	46	4	Освоение техники владения приемами.	Самостоятельная разминка перед поединком. Приемы борьбы лежа. Подвижные игры.	С	
	47	5	Освоение техники владения приемами.	Приемы борьбы стоя. Подвижные игры.	С	
	48	6	Освоение техники владения приемами.	Умение судить учебную схватку. Учебная схватка.	У	
Лыжная подготовка (22 часа)						
<p>Федеральный компонент: Современные образовательные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование техники передвижения на лыжах.</p> <p>Требования к уровню подготовки выпускников: <i>знать/понимать:</i> способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности; <i>уметь:</i> осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой; преодолевать искусственные и естественные</p>						

Дата проведения урока	№ п/п	№ темы урока	Наименование темы урока	Элементы содержания	Тип урока	Национальные, региональные и этнокультурные особенности (НРЭО)
<p>препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; <i>использовать полученные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:</i> повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья; активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни; организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях; активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.</p>						
	49	1	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки (ИОТ-019-2016). Подбор инвентаря.	Ознакомление уч-ся с инструкцией по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Подбор лыжного инвентаря.	К	
	50	2	Освоение техники лыжных ходов.	Ступающий и скользящий лыжные шаги. Постановка ноги. Прохождение дист. до 2 км.	С	
	51	3	Освоение техника попеременных лыжных ходов.	Учебный круг: попеременный двухшаж-ный, четырехшажный ход (согласованность движений рук и ног).	Р	
	52	4	Техника преодоления препятствий.	Преодоление впадины на склоне во время спуска. Горнолыжная эстафета.	З	
	53	5	Совершенствование техники лыжных ходов.	Учебный круг: одновременные и попеременные ходы. Переход с попеременных ходов на одновременные.	С	Спуски со склона с приподниманием одной лыжи, подниманием различных предметов на ходу.
	54	6	Совершенствование техники лыжных ходов (спуск с горы).	Спуски с горы с изменением стоек, торможение плутом. Игра: «С горы в ворота»	С	
	55	7	Освоение техники конькового лыжного хода	Подбор лыжной мази в соответствии с погодными требованиями, техника наложения. Одновременный двухшажный коньковый лыжный ход на равнине и в пологий подъем.	К	
	56	8	Развитие выносливости.	Прохождение дистанции 3км (девушки), 5 км (юноши).	У	
	57	9	Освоение техники одновременных лыжных ходов (стартовый вариант)	Стартовый вариант одновременного бесшажного хода. Работа палками. Игра: «Быстрый старт».	Р	
	58	10	Прохождение дис-танции	Прохождение дистанции одновременным,	З	

Дата проведения урока	№ п/п	№ темы урока	Наименование темы урока	Элементы содержания	Тип урока	Национальные, региональные и этнокультурные особенности (НРЭО)
			изученными лыжными ходами. Дистанция до 5 км.	попеременным, коньковым ходами до 5 км.		
	59	11	Освоение техники лыжных ходов. Переход с попеременных ходов на одновременные.	Учебный круг: Одновременный двухшажный, одношажный, бесшажный попеременные лыжные ходы Переход с хода на ход. Вынос палок и работа корпусом.	С	
	60	12	Развитие скоростной выносливости.	Повторное прохождение отрезков до 700 м с постепенным повышением скорости.	С	
	61	13	Совершенствование техники конькового лыжного хода.	Одновременный двухшажный коньковый ход на равнине и в пологий подъем.	С	
	62	14	Совершенствование техники спуска с горы.	Спуск с горы с изменением стоек.	С	
	63	15	Совершенствование техники конькового лыжного хода.	Оказание ПМП при обморожениях и травмах. Учебный круг: Согласованная работа рук и ног в одновременном двухшажном коньковом ходе на ровной местности.и при передвижении в пологий подъем. Применение конькового хода при передвижении в пологий подъем и под уклон.	К	
	64	16	Освоение горнолыжной техники.	Горнолыжные эстафеты с преодолением препятствий.	С	
	65	17	Совершенствование техники конькового лыжного хода.	Одновременный двухшажный коньковый ход на различном рельефе местности.	С	
	66	18	Развитие выносливости.	Прохождение дистанции до 4 км. (девушки), 5 км (юн.) изученными ходами.	С	
	67	19	Освоение техники лыжных ходов.	Оценить технику перехода со свободным движением рук.	У	
	68	20	Техника преодоления впадины на склоне во время спуска.	Спуск, сгибание ног при преодолении впадины.	С	
	69	21	Освоение техники лыжных ходов.	Прохождение дистанции 5 км (свободный ход) (девушки), 6 км (юн.) без учета времени.	У	
	70	22	Освоение горнолыжной техники.	Спуск, сгибание ног при преодолении впадины, преодол-е препятствий.	С	

Дата проведения урока	№ п/п	№ темы урока	Наименование темы урока	Элементы содержания	Тип урока	Национальные, региональные и этнокультурные особенности (НРЭО)
Элементы единоборств (3 часа)						
<p>Федеральный компонент: Современные образовательные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности. Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка. Полосы препятствий.</p> <p>Требования к уровню подготовки выпускников: <i>знать/понимать:</i> способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности; <i>уметь:</i> выполнять индивидуально подобранные комплексы упражнений атлетической гимнастики; выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки; осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой; <i>использовать полученные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:</i> повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья; активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.</p>						
	71	7	Техника безопасности на уроках единоборств (ИОТ- 022-2016). Освоение техники владения	Повторный инструктаж по технике безопасности на уроках единоборств. Приемы страховки и самостраховки. Приемы борьбы стоя и лежа. приемами.	К	
	72	8	Развитие координационных способностей.	Подвижные игры: «Сила и ловкость», «Борьба двое против двоих».	С	
	73	9	Развитие силовой выносливости.	Силовые упражнения и единоборства в парах.	С	
Волейбол (17 часов)						
<p>Федеральный компонент: Современные образовательные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности. Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (волейбол).</p> <p>Требования к уровню подготовки выпускников: <i>знать/понимать:</i> влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности; <i>уметь:</i> осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой; <i>использовать полученные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:</i> повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья; активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.</p>						
	74	1	Техника безопасности на	Повторный инструктаж по технике безопасности на	К	Выдающиеся

Дата проведения урока	№ п/п	№ темы урока	Наименование темы урока	Элементы содержания	Тип урока	Национальные, региональные и этнокультурные особенности (НРЭО)
			уроках спортивных игр (ИОТ-020-2016). Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	уроках спортивных игр. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений. Игра в волейбол		баскетболисты и волейболисты Урала.
	75	2	Овладение техникой прямого нападающего удара.	Обучение нападающему удару с 2,4 зон. после передачи из зоны 3.	Р	
	76	3	Совершенствование техники прямого нападающего удара.	Нападающий удар через сетку.	З	
	77	4	Совершенствование техники приема и передач мяча.	Прием и передача мяча: в парах, четверках, через сетку.	У	
	78	5	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	Игра по правилам волейбола.	С	Национальные игры
	79	6	Техника безопасности на уроках спортивных игр (ИОТ-020-2016). Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	Повторный инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений. Эстафеты с элементами волейбола.	К	История развития волейбола в Челябинской области.
	80	7	Совершенствование техники приема и передач мяча.	Прием и передача мяча: в парах, четверках, через сетку.	С	
	81	8	Развитие скоростно-силовых способностей. Совершенствование техники подач мяча.	Бег с изменением направлений. Верхняя прямая подача мяча в заданную зону через сетку.	С	
	82	9	Совершенствование техники прямого нападающего удара, верхней прямой подачи мяча.	Нападающий удар из 2,4 зон после передачи из 3 зоны. Верхняя прямая подача мяча.	У	
	83	10	Совершенствование техники прямого нападающего удара.	Обучение нападающему удару с переводом из 2,4 зон. Нападающий удар из зон 1,5,6 после передачи из зон 2,3,4.	З	
	84	11	Совершенствование техники	Современное олимпийское и физкультурно-массовое	К	

Дата проведения урока	№ п/п	№ темы урока	Наименование темы урока	Элементы содержания	Тип урока	Национальные, региональные и этнокультурные особенности (НРЭО)
			защитных действий.	движение. Одиночный блок.		
	85	12	Совершенствование техники прямого нападающего удара.	Нападающий удар через сетку.	У	
	86	13	Совершенствование защитных действий. Овладение игрой.	Индивидуальное блокирование (в парах). Игра по правилам.	С	
	87	14	Совершенствование тактики игры.	Командные тактические действия в нападении. Нападающий удар после передачи из зон 2,3,4.	С	Национальные игры
	88	15	Развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствование тактики игры.	Броски набивного мяча. Обманный удар. Игра в волейбол.	С	
	89	16	Совершенствование техники защитных действий.	Одиночный, двойной блок, страховка в игре.	С	
	90	17	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	Игра по правилам волейбола.	С	Национальные игры

Легкая атлетика (15 часов)

Федеральный компонент: Современные образовательные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование упражнений в беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжках в длину и высоту с разбега. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

Требования к уровню подготовки выпускников:

знать/понимать: влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

уметь: выполнять индивидуально подобранные композиции ритмической и аэробной гимнастики;

использовать полученные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для: повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья.

	91	1	Техника безопасности на уроках легкой атлетики (ИОТ – 018 – 2016). Совершенствование техники	Повторение инструкции по технике безопасности на занятиях л/а. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых мероприятиях. Прыжок в высоту способом «перешагивание»	К	Лучшие гимнасты Урала
--	----	---	--	---	---	-----------------------

Дата проведения урока	№ п/п	№ темы урока	Наименование темы урока	Элементы содержания	Тип урока	Национальные, региональные и этнокультурные особенности (НРЭО)
			прыжка в высоту.	(имитация, разбег 9-11 шагов).		
	92	2	Развитие скоростно-силовых качеств..	Бег с ускорением, изменением темпа. Прыжок в высоту с разбега 9-11 шагов.	С	
	93	3	Совершенствование техники прыжка в высоту.	Выполнение прыжка в высоту способом «перешагивание».	У	
	94	4	Развитие кондиционных способностей.	Беговые и прыжковые упражнения, многоско-ки. Региональные тесты: прыжок в длину с места, челночный бег 4х9 м., сгибание туловища за 1 мин.	У	
	95	5	Развитие скоростных способностей	Бег с изменением темпа и ритма шагов. Бег 30 м.	У	
	96	6	Совершенствование техники спринтерского бега.	Прикладное значение л/а упражнений. Бег 100м на результат. Техника эстафетного бега.	К	
	97	7	Развитие выносливости.	Длительный бег до 20мин. (девушки), 25 мин. (юноши)	С	
	98	8	Совершенствование техники метания.	Метание гранаты 500 гр (девушки), 700 гр (юноши). Развитие скоростно-силовых качеств.	С	
	99	9	Совершенствование техники длительного бега.	Бег 1000 м на результат. Метание на заданное расстояние.	У	
	100	10	Техника метания гранаты.	Метание гранаты 500 гр (девушки), 700гр. (юноши) на дальность с разбега.	У	
	101	11	Развитие скоростно-силовых способностей	Метание в цель и на дальность разных снарядов из разных и.п.	С	
	102	12	Совершенствование техники бега на длинные дистанции.	Бег на 2000м (девушки), 3000 м (юноши).	У	
	103	13	Совершенствование техники спринтерского бега.	Эстафетный бег с этапом 100 м. Техника передачи эстафетной палочки. Шведская эстафета.	С	
	104	14	Развитие координационных способностей.	Бег с преодолением препятствий. Прыжки через препятствия.	С	
	105	15	Развитие выносливости.	Бег до 20 мин (дев.), 25 мин (юн.). Подведение итогов года.	С	

Календарно-тематическое планирование

11 класс (102 часа)

Дата проведения урока	№ п/п	№ темы урока	Наименование темы урока	Элементы содержания	Тип урока	Национальные, региональные и этнокультурные особенности (НРЭО)
1 полугодие (48 часов)						
Легкая атлетика (9 часов)						
<p>Федеральный компонент: Современные образовательные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование упражнений в беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжках в длину и высоту с разбега.</p> <p>Требования к уровню подготовки выпускников: <i>знать/понимать:</i> влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности; <i>уметь:</i> выполнять индивидуально подобранные композиции ритмической и аэробной гимнастики; <i>использовать полученные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:</i> повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья.</p>						
	1	1	Техника безопасности на уроках л/а. (ИОТ-018-2016). Развитие скоростных способностей.	Ознакомление учащихся с инструкцией по технике безопасности. Организация и проведение соревнований по легкой атлетике. Высокий и низкий старт До 40 м. Стартовый разгон. Эстафетный бег.	К	Краткая характеристика видов спорта, история их возникновения и развития на Урале.
	2	2	Совершенствование техники метания.	Метание мяча 150 гр. С 4-5 бросковых шагов разбега на дальность в коридор 10 м.	С	
	3	3	Совершенствование техники спринтерского бега.	Стартовый разгон. Бег на результат 100 м.	У	
	4	4	Совершенствование техники длительного бега.	Бег в равномерном темпе 15 мин. (девушки), 20 мин. (юноши)	С	
	5	5	Совершенствование техники метания гранаты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Бег с ускорением. Старты из различных И.п. Метание гранаты 500 гр. (девушки), 700 гр. (юноши) с укороченного разбега, с полного разбега.	С	Спортивные сооружения Челябинской области и их предназначение

Дата проведения урока	№ п/п	№ темы урока	Наименование темы урока	Элементы содержания	Тип урока	Национальные, региональные и этнокультурные особенности (НРЭО)
						(история строительства и названия сооружений)
	6	6	Развитие выносливости.	Президентский тест: бег 1000 м. Метание мяча в вертикальную цель (1х1м) с расстояния 12-14 м.	У	
	7	7	Развитие кондиционных способностей.	Беговые и прыжковые упражнения. Региональные тесты: прыжок в длину с места, челночный бег 4х9 м., подъем туловища за 1 мин.	У	
	8	8	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега	Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега	С	
	9	9	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега	Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега	С	
Гимнастика (18 часов)						
<p>Федеральный компонент: Современные образовательные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности. Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах). Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре.</p> <p>Требования к уровню подготовки выпускников: <i>знать/понимать:</i> влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности; <i>уметь:</i> выполнять индивидуально подобранные комплексы композиции ритмической и аэробной гимнастики; <i>использовать полученные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:</i> повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья.</p>						
	10	1	Техника безопасности на уроках гимнастики (ИОТ – 017 – 2016). Совершенствование ОРУ с предметами.	Ознакомление учащихся с инструкцией по технике безопасности на уроках гимнастики. Совершенствование основных прикладных двигательных действий на уроках гимнастики. Комплекс ОРУ с обручем (девочки), с гантелями (юноши).	К	Знаменитые отечественные спортсмены и спортсмены Челябинской области, принёсшие

Дата проведения урока	№ п/п	№ темы урока	Наименование темы урока	Элементы содержания	Тип урока	Национальные, региональные и этнокультурные особенности (НРЭО)
						славу отечественному спорту по зимним видам спорта входящим в программу олимпийских игр.
	11	2	Совершенствование строевых упражнений. Освоение акробатических упражнений.	Повороты в движении кругом. Девушки: Стойка на лопатках с переворотом в полушагат, сед углом. Юноши: Длинный кувырок через препятствие на высоте 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью.	Р	
	12	3	Развитие силовых способностей. Освоение висов и упоров.	ОРУ на развитие силы с гантелями. Брусья: Девушки: Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; упор присев на одной ноге, махом соскок. Юноши: Подъем в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях.	Р	
	13	4	Совершенствование строевых упражнений. Освоение акробатических упражнений.	Перестроения из колонны по одному в колонны по 2,4,8 в движении. Акробатические упр.: Девушки: стоя на коленях наклон назад, мост с положения стоя. Юноши: переворот боком	З	
	14	5	Совершенствование строевых упражнений. Освоение висов и упоров.	Перестроения из колонны по одному в колонны по 2,4,8 в движении. Упражнения на брусьях (урок №12)	З	
	15	6	Совершенствование ОРУ без предметов. Освоение опорных прыжков.	Комплекс ОРУ без предметов. Девушки: Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см.). Юноши: Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см.	Р	

Дата проведения урока	№ п/п	№ темы урока	Наименование темы урока	Элементы содержания	Тип урока	Национальные, региональные и этнокультурные особенности (НРЭО)
	16	7	Совершенствование строевых упражнений. Освоение висов и упоров.	Перестроения из колонны по одному в колонны по 2,4,8 в движении. Девушки: Упражнения на брусьях (урок №12), Юноши: угол в упоре. Подъем переворотом.	С	
	17	8	Освоение акробатических упражнений. Освоение опорных прыжков.	Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Самостоятельное составление комбинаций из изученных элементов. Опорный прыжок: см. урок №15.	С	
	18	9	Развитие гибкости.	Понятие о телосложении и характеристика его основных типов. ОРУ с повышенной амплитудой для суставов на гимнастической стенке. Тест на гибкость: наклон вперед из положения сед ноги врозь.	К	Отбор и организация подвижных игр народов Южного Урала
	19	10	Развитие координационных способностей.	Ритмическая гимнастика. Упражнения с гимнастической скамейкой.	С	
	20	11	Совершенствование ОРУ без предметов. Освоение опорных прыжков.	Комплекс ОРУ без предметов. Опорный прыжок см. урок № 15	У	
	21	12	Освоение акробатических упражнений.	Демонстрация комбинации из ранее изученных элементов.	У	
	22	13	Освоение висов и упоров. Развитие координационных способностей.	Упражнения на брусьях (урок №12). Эстафеты с использованием гимнаст. инвентаря.	С	
	23	14	Развитие силовых способностей.	ОРУ с легкими гантелями. Упражнения в парах. Президентский тест: сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	С	
	24	15	Развитие скоростно- силовых способностей.	Прыжки на скакалке. Метание набивного мяча.	С	Самостоятельное проведение народных игр Южного Урала
	25	16	Развитие силовых способностей.	Ознакомление учащихся с основными формами и видами физических упражнений. Подтягивание в висе на низкой перекладине (девушки), высокой (юноши)	К	

Дата проведения урока	№ п/п	№ темы урока	Наименование темы урока	Элементы содержания	Тип урока	Национальные, региональные и этнокультурные особенности (НРЭО)
				(на оценку).		
	26	17	Развитие силовых способностей. Освоение висов и упоров.	ОРУ с легкими гантелями. Упражнения на брусках.	У	
	27	18	Совершенствование строевых упражнений и ОРУ с предметами.	Перестроения из колонны по одному в колонны по 2,4,8 в движении. ОРУ с обручем (девочки), гантелями (юноши:). Игры с гимн.инвентарем.	С	

Баскетбол (15 часов)

Федеральный компонент: Современные образовательные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности. Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе).

Требования к уровню подготовки выпускников:

знать/понимать: влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

уметь: осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

использовать полученные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для: повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья; активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

	28	1	Техника безопасности на уроках спортивных игр (ИОТ-020-2016) Техника передвижений.	Ознакомление учащихся с инструкцией по технике безопасности на уроках спортивных игр. Комбинации из основных способов передвижений, стоек, остановок.	К	История развития баскетбола в Челябинской области.
	29	2	Совершенствование техники ловли и передачи мяча.	Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника в тройках, в колоннах.	С	Выдающиеся баскетболисты и волейболисты Урала.
	30	3	Совершенствование техники ведения мяча.	Варианты ведения мяча без сопротивления соперника. Двухсторонняя игра.	С	
	31	4	Совершенствование техники бросков мяча.	Варианты бросков без сопротивления защитника. Бросок одной, двумя в прыжке.	С	
	32	5	Совершенствование техники защитных действий.	Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).	С	

Дата проведения урока	№ п/п	№ темы урока	Наименование темы урока	Элементы содержания	Тип урока	Национальные, региональные и этнокультурные особенности (НРЭО)
	33	6	Совершенствование техники передвижений и бросков мяча.	Комбинация из освоенных элементов.	У	
	34	7	Двухсторонняя игра в баскетбол.	Правила игры. Игра по правилам 4 x10 мин.	К	
	35	8	Совершенствование техники ведения и бросков мяча.	1. Проход под щит, бросок. 1. 2. Бросок, проход, бросок в прыжке. 2. Рывок, ловля мяча в движении, бросок. 3. Финт на рывок, рывок, ловля мяча с остановкой прыжком, бросок, проход под щит, бросок.	С	
	36	9	Совершенствование тактики командной игры.	Роль физкультуры в профилактике заболеваний и укреплении здоровья. Командные тактические действия в нападении и защите.	К	
	37	10	Совершенствование техники ведения мяча. Развитие координационных способностей.	Эстафеты в командах на владение мячом. Подвижные игры с мячом.	С	
	38	11	Совершенствование техники бросков мяча.	Выполнение штрафного броска из 10 (7-5-3)- (девушки), (8-6-3) - (юноши)	У	
	39	12	Развитие выносливости.	Развитие выносливости в процессе игры в баскетбол 3x10мин.	С	
	40	13	Совершенствование тактики игры	Командные тактические действия в нападении и защите.	С	
	41	14	Совершенствование ловли и передачи мяча. Развитие скоростных качеств.	Жонглирование с одним, двумя мячами у стены, передача в отрыв. Развитие скоростных качеств в игре.	С	
	42	15	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	Двухсторонняя игра 2x15мин, по правилам б/б. Судейство.	С	Национальные игры
Элементы единоборств (6 часов)						
Федеральный компонент: Современные образовательные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и						

Дата проведения урока	№ п/п	№ темы урока	Наименование темы урока	Элементы содержания	Тип урока	Национальные, региональные и этнокультурные особенности (НРЭО)
<p>избирательного воздействия на основные мышечные группы. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности. Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка. Полосы препятствий.</p> <p>Требования к уровню подготовки выпускников: <i>знать/понимать:</i> способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности; <i>уметь:</i> выполнять индивидуально подобранные комплексы упражнений атлетической гимнастики; выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки; осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой; <i>использовать полученные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:</i> повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья; активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.</p>						
	43	1	Техника безопасности на уроках единоборств (ИОТ-022-2016) Освоение техники владения приемами.	Инструктаж по технике безопасности. Гигиена борца. Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств. Приемы страховки и самостраховки. Приемы борьбы лежа.	К	
	44	2	Освоение техники владения приемами. Развитие координационных способностей.	Приемы самостраховки. Приемы борьбы стоя. Подвижные игры.	З	Национальные игры
	45	3	Развитие силовых способностей.	Силовые упражнения и единоборства в парах.	С	
	46	4	Освоение техники владения приемами.	Самостоятельная разминка перед поединком. Приемы борьбы лежа. Подвижные игры.	С	
	47	5	Освоение техники владения приемами.	Приемы борьбы стоя. Подвижные игры.	С	
	48	6	Освоение техники владения приемами.	Умение судить учебную схватку. Учебная схватка.	У	
Лыжная подготовка (22 часа)						
<p>Федеральный компонент: Современные образовательные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование техники передвижения на лыжах.</p> <p>Требования к уровню подготовки выпускников: <i>знать/понимать:</i> способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; правила и способы планирования системы </p>						

Дата проведения урока	№ п/п	№ темы урока	Наименование темы урока	Элементы содержания	Тип урока	Национальные, региональные и этнокультурные особенности (НРЭО)
<p>индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности; <i>уметь:</i> осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой; преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; <i>использовать полученные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:</i> повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья; активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни; организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях; активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.</p>						
	49	1	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки (ИОТ-019-2016). Подбор инвентаря.	Ознакомление уч-ся с инструкцией по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Подбор лыжного инвентаря.	К	
	50	2	Освоение техники лыжных ходов.	Ступающий и скользящий лыжные шаги. Постановка ноги. Прохождение дист. до 2 км.	С	
	51	3	Освоение техника попеременных лыжных ходов.	Учебный круг: попеременный двухшажный, четырехшажный ход (согласованность движений рук и ног).	Р	
	52	4	Техника преодоления препятствий.	Преодоление впадины на склоне во время спуска. Горнолыжная эстафета.	З	
	53	5	Совершенствование техники лыжных ходов.	Учебный круг: одновременные и попеременные ходы. Переход с попеременных ходов на одновременные.	С	
	54	6	Совершенствование техники лыжных ходов (спуск с горы).	Спуски с горы с изменением стоек, торможение плутом. Игра: «С горы в ворота»	С	Национальные игры
	55	7	Освоение техники конькового лыжного хода	Подбор лыжной мази в соответствии с погодными требованиями, техника наложения. Одновременный двухшажный коньковый лыжный ход на равнине и в пологий подъем.	К	
	56	8	Развитие выносливости.	Прохождение дистанции 3км (девушки), 5 км (юноши).	У	
	57	9	Освоение техники одновременных лыжных ходов (стартовый вариант)	Стартовый вариант одновременного бесшажного хода. Работа палками. Игра: «Быстрый старт».	Р	Национальные игры
	58	10	Прохождение дистанции изученными лыжными ходами. Дистанция до 5 км.	Прохождение дистанции одновременным, попеременным, коньковым ходами до 5 км.	З	

Дата проведения урока	№ п/п	№ темы урока	Наименование темы урока	Элементы содержания	Тип урока	Национальные, региональные и этнокультурные особенности (НРЭО)
	59	11	Освоение техники лыжных ходов. Переход с попеременных ходов на одновременные.	Учебный круг: Одновременный двухшажный, одношажный, бесшажный попеременные лыжные ходы. Переход с хода на ход. Вынос палок и работа корпусом.	С	
	60	12	Развитие скоростной выносливости.	Повторное прохождение отрезков до 700 м с постепенным повышением скорости.	С	
	61	13	Совершенствование техники конькового лыжного хода.	Одновременный двухшажный коньковый ход на равнине и в пологий подъем.	С	
	62	14	Совершенствование техники спуска с горы.	Спуск с горы с изменением стоек.	С	
	63	15	Совершенствование техники конькового лыжного хода.	Оказание ПМП при обморожениях и травмах. Учебный круг: Согласованная работа рук и ног в одновременном двухшажном коньковом ходе на ровной местности и при передвижении в пологий подъем. Применение конькового хода при передвижении в пологий подъем и под уклон.	К	
	64	16	Освоение горнолыжной техники.	Горнолыжные эстафеты с преодолением препятствий.	С	
	65	17	Совершенствование техники конькового лыжного хода.	Одновременный двухшажный коньковый ход на различном рельефе местности.	С	
	66	18	Развитие выносливости.	Прохождение дистанции до 4 км. (девушки), 5 км (юн.) изученными ходами.	С	
	67	19	Освоение техники лыжных ходов.	Оценить технику перехода со свободным движением рук.	У	
	68	20	Техника преодоления впадины на склоне во время спуска.	Спуск, сгибание ног при преодолении впадины.	С	Спуск, сгибание ног при преодолении впадины, преодоление препятствий.
	69	21	Освоение техники лыжных ходов.	Прохождение дистанции 5 км (свободный ход) (девушки), 6 км (юн.) без учета времени.	У	
	70	22	Освоение горнолыжной	Спуск, сгибание ног при преодолении впадины,	С	Спуск, сгибание ног

Дата проведения урока	№ п/п	№ темы урока	Наименование темы урока	Элементы содержания	Тип урока	Национальные, региональные и этнокультурные особенности (НРЭО)
			техники.	преодоление препятствий.		при преодолении впадины, преодоление препятствий.

Элементы единоборств (3 часа)

Федеральный компонент: Современные образовательные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности. Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка. Полосы препятствий.

Требования к уровню подготовки выпускников:

знать/понимать: способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

уметь: выполнять индивидуально подобранные комплексы упражнений атлетической гимнастики; выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки; осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

использовать полученные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для: повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья; активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

	71	1	Техника безопасности на уроках единоборств (ИОТ- 022-2016). Освоение техники владения приемами.	Повторный инструктаж по технике безопасности на уроках единоборств. Приемы страховки и самостраховки. Приемы борьбы стоя и лежа.	К	
	72	2	Развитие координационных способностей.	Подвижные игры: «Сила и ловкость», «Борьба двое против двоих».	С	Национальные игры
	73	3	Развитие силовой выносливости.	Силовые упражнения и единоборства в парах.	С	

Волейбол (17 часов)

Федеральный компонент: Современные образовательные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности. Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (волейбол).

Требования к уровню подготовки выпускников:

знать/понимать: влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и

Дата проведения урока	№ п/п	№ темы урока	Наименование темы урока	Элементы содержания	Тип урока	Национальные, региональные и этнокультурные особенности (НРЭО)
вредных привычек; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности; <i>уметь:</i> осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой; <i>использовать полученные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:</i> повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья; активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.						
	74	1	Техника безопасности на уроках спортивных игр (ИОТ-020-2016). Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	Повторный инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений. Игра в волейбол	К	История развития волейбола в Челябинской области.
	75	2	Овладение техникой прямого нападающего удара.	Обучение нападающему удару с 2,4 зон. после передачи из зоны 3.	Р	
	76	3	Совершенствование техники прямого нападающего удара.	Нападающий удар через сетку.	З	
	77	4	Совершенствование техники приема и передач мяча.	Прием и передача мяча: в парах, четверках, через сетку.	У	
	78	5	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	Игра по правилам волейбола.	С	Национальные игры
	79	6	Техника безопасности на уроках спортивных игр (ИОТ-020-2016). Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	Повторный инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений. Эстафеты с элементами волейбола.	К	Национальные игры
	80	7	Совершенствование техники приема и передач мяча.	Прием и передача мяча: в парах, четверках, через сетку.	С	
	81	8	Развитие скоростно-силовых способностей. Совершенствование техники подачи мяча.	Бег с изменением направлений. Верхняя прямая подача мяча в заданную зону через сетку.	С	
	82	9	Совершенствование техники прямого нападающего удара,	Нападающий удар из 2,4 зон после передачи из 3 зоны. Верхняя прямая подача мяча.	У	

Дата проведения урока	№ п/п	№ темы урока	Наименование темы урока	Элементы содержания	Тип урока	Национальные, региональные и этнокультурные особенности (НРЭО)
			верхней прямой подачи мяча.			
	83	10	Совершенствование техники прямого нападающего удара.	Обучение нападающему удару с переводом из 2,4 зон. Нападающий удар из зон 1,5,6 после передачи из зон 2,3,4.	З	
	84	11	Совершенствование техники защитных действий.	Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение. Одиночный блок.	К	
	85	12	Совершенствование техники прямого нападающего удара.	Нападающий удар через сетку.	У	
	86	13	Совершенствование защитных действий. Овладение игрой.	Индивидуальное блокирование (в парах). Игра по правилам.	С	
	87	14	Совершенствование тактики игры.	Командные тактические действия в нападении. Нападающий удар после передачи из зон 2,3,4.	С	
	88	15	Развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствование тактики игры.	Броски набивного мяча. Обманный удар. Игра в волейбол.	С	Национальные игры
	89	16	Совершенствование техники защитных действий.	Одиночный, двойной блок, страховка в игре.	С	
	90	17	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	Игра по правилам волейбола.	С	Национальные игры

Легкая атлетика (12 часов)

Федеральный компонент: Современные образовательные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование упражнений в беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжках в длину и высоту с разбега. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

Требования к уровню подготовки выпускников:

знать/понимать: влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;
уметь: выполнять индивидуально подобранные композиции ритмической и аэробной гимнастики;
использовать полученные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для: повышения работоспособности, укрепления и

Дата проведения урока	№ п/п	№ темы урока	Наименование темы урока	Элементы содержания	Тип урока	Национальные, региональные и этнокультурные особенности (НРЭО)
сохранения здоровья.						
	91	1	Техника безопасности на уроках легкой атлетики (ИОТ – 018 – 2016). Совершенствование техники прыжка в высоту.	Повторение инструкции по технике безопасности на занятиях л/а. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых мероприятиях. Прыжок в высоту способом «перешагивание» (имитация, разбег 9-11 шагов).	К	
	92	2	Развитие скоростно-силовых качеств.	Бег с ускорением, изменением темпа. Прыжок в высоту с разбега 9-11 шагов.	С	
	93	3	Совершенствование техники прыжка в высоту.	Выполнение прыжка в высоту способом «перешагивание».	У	
	94	4	Развитие кондиционных способностей.	Беговые и прыжковые упражнения, многоско-ки. Региональные тесты: прыжок в длину с места, челночный бег 4х9 м., сгибание туловища за 1 мин.	У	
	95	5	Развитие скоростных способностей	Бег с изменением темпа и ритма шагов. Бег 30 м.	У	
	96	6	Совершенствование техники спринтерского бега. Развитие выносливости.	Прикладное значение л/а упражнений. Бег 100 м на результат. Техника эстафетного бега. Длительный бег до 20 мин. (девушки), 25 мин. (юноши)	К С	
	97	7	Совершенствование техники метания.	Метание гранаты 500 гр (девушки), 700 гр (юноши). Развитие скоростно-силовых качеств.	С	
	98	8	Совершенствование техники длительного бега.	Бег 1000 м на результат. Метание на заданное расстояние.	У	
	99	9	Техника метания гранаты. Развитие скоростно-силовых способностей	Метание гранаты 500 гр (девушки), 700гр. (юноши) на дальность с разбега. Метание в цель и на дальность разных снарядов из разных и.п.	У С	
	100	10	Совершенствование техники бега на длинные дистанции.	Бег на 2000м (девушки), 3000 м (юноши).	У	
	101	11	Совершенствование техники спринтерского бега. Развитие координационных способностей.	Эстафетный бег с этапом 100 м. Техника передачи эстафетной палочки. Шведская эстафета. Бег с преодолением препятствий. Прыжки через препятствия.	С	
	102	12	Развитие выносливости.	Бег до 20 мин (дев.), 25 мин (юн.). Подведение итогов года.	С	

Календарно-тематическое планирование

10 класс (девушки), 105 часов

Дата проведения урока	№ п/п	№ темы урока	Наименование темы урока	Элементы содержания	Тип урока	Национальные, региональные и этнокультурные особенности (НРЭО)
Легкая атлетика (12 часов)						
<p>Федеральный компонент: Современные образовательные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование упражнений в беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжках в длину и высоту с разбега.</p> <p>Требования к уровню подготовки выпускников: <i>знать/понимать:</i> влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности; <i>уметь:</i> выполнять индивидуально подобранные композиции ритмической и аэробной гимнастики; пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта; совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13–15 беговых шагов; метать мяч на дальность с разбега; метать гранату из различных положений на дальность и в цель; метать гранату на дальность; бежать в равномерном темпе до 25 минут, преодолевать препятствие; <i>использовать полученные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:</i> повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья.</p>						
	1	1	Правила т/б на занятиях легкой атлетикой. Развитие скоростно-силовых качеств. (ИОТ-018-2016).	Инструктаж по ТБ. Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Теоретический материал. Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта. Теоретический материал	К	Краткая характеристика видов спорта, история их возникновения и развития на Урале.
	2	2	Эстафетный бег.	Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта.	У	

Дата проведения урока	№ п/п	№ темы урока	Наименование темы урока	Элементы содержания	Тип урока	Национальные, региональные и этнокультурные особенности (НРЭО)
				Теоретический материал		
	3	3	Спринтерский бег.	Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–80 м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта. Теоретический материал	С	
	4	4	Спринтерский бег 100м (учет)	Бег на результат 100 м. Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей. Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта. Теоретический материал.	С	
	5	5	Прыжок в длину с разбега.	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13–15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта. Теоретический материал	С	Спортивные сооружения Челябинской области и их предназначение (история строительства и названия сооружений)
	6	6	Прыжок в длину с 13-15 беговых шагов.	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13–15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта. Теоретический материал.	С	

Дата проведения урока	№ п/п	№ темы урока	Наименование темы урока	Элементы содержания	Тип урока	Национальные, региональные и этнокультурные особенности (НРЭО)
	7	7	Прыжок в длину способом «согнув ноги» (учет)	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств. Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта. Теоретический материал	С	
	8	8	Метание мяча на дальность.	Метание мяча на дальность с 5–6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта. Теоретический материал.	С	
	9	9	Метание гранаты из различных положений.	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды. Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта. Теоретический материал.	С	
	10	10	Метание гранаты 500гр (учет).	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта. Теоретический материал.	С	
	11	11	Бег на средние дистанции.	Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды. Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта. Теоретический материал.	С	

Дата проведения урока	№ п/п	№ темы урока	Наименование темы урока	Элементы содержания	Тип урока	Национальные, региональные и этнокультурные особенности (НРЭО)
	12	12	Бег 2000м на время.	Бег на результат 2000 м. Развитие выносливости. Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта. Теоретический материал.	З	
Баскетбол (15 часов)						
<p>Федеральный компонент: Современные образовательные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности. Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе).</p> <p>Требования к уровню подготовки выпускников:</p> <p><i>знать/понимать:</i> влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;</p> <p><i>уметь:</i> осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой; выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия;</p> <p><i>использовать полученные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:</i> повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья; активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.</p>						
	13	1	Баскетбол. (ИОТ-020-2016)	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Теоретический материал. Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта. Теоретический материал.	К	Знаменитые отечественные спортсмены и спортсмены Челябинской области, принёсшие славу отечественному спорту по зимним видам спорта входящим в программу олимпийских игр.
	14	2	Передвижение и остановка игрока.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Развитие	Р	

Дата проведения урока	№ п/п	№ темы урока	Наименование темы урока	Элементы содержания	Тип урока	Национальные, региональные и этнокультурные особенности (НРЭО)
				<p>скоростных качеств.</p> <p>Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта. Теоретический материал</p>		
	15	3	Подачи мяча различными способами.	<p>Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств.</p> <p>Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта. Теоретический материал</p>	Р	
	16	4	Бросок мяча в движении. (ИОТ-020-2016)	<p>Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств.</p> <p>Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта. Теоретический материал</p>	С	
	17	5	Быстрый прорыв 2х1. (ИОТ-020-2016)	<p>Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств.</p> <p>Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта. Теоретический материал</p>	С	
	18	6	Передача мяча в движении.	<p>Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Развитие скоростных качеств.</p>	С	Отбор и организация подвижных игр народов Южного

Дата проведения урока	№ п/п	№ темы урока	Наименование темы урока	Элементы содержания	Тип урока	Национальные, региональные и этнокультурные особенности (НРЭО)
				Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта. Теоретический материал		Урала
	19	7	Броски мяча в прыжке. (ИОТ-020-2016)	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Развитие скоростных качеств. Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта. Теоретический материал	С	
	20	8	Броски мяча со средних дистанций.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Развитие скоростных качеств. Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта. Теоретический материал	С	
	21	9	Зонная защита.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Развитие скоростных качеств. Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта. Теоретический материал	С	
	22	10	Броски мяча со средних дистанций.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная	С	

Дата проведения урока	№ п/п	№ темы урока	Наименование темы урока	Элементы содержания	Тип урока	Национальные, региональные и этнокультурные особенности (НРЭО)
				защита. Развитие скоростных качеств. Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта. Теоретический материал		
	23	11	Передачи мяча в движении.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Развитие скоростных качеств. Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта. Теоретический материал	С	
	24	12	Тактические действия в защите. (ИОТ-020-2016)	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Развитие скоростных качеств. Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта. Теоретический материал	С	
	25	13	Тактические действия в нападении. (ИОТ-020-2016)	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Развитие скоростных качеств. Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта. Теоретический материал	С	
	26	14	Быстрый прорыв.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Развитие	С	

Дата проведения урока	№ п/п	№ темы урока	Наименование темы урока	Элементы содержания	Тип урока	Национальные, региональные и этнокультурные особенности (НРЭО)
				скоростных качеств. Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта. Теоретический материал		
	27	15	Учетная игра баскетбол. (ИОТ-020-2016)	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств. Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта. Теоретический материал.	У	Самостоятельное проведение народных игр Южного Урала
Гимнастика (15 часов)						
<p>Федеральный компонент: Современные образовательные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности. Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах). Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре.</p> <p>Требования к уровню подготовки выпускников: <i>знать/понимать:</i> влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности; <i>уметь:</i> выполнять индивидуально подобранные комплексы композиции ритмической и аэробной гимнастики; выполнять строевые приемы, стойку на голове и руках, стойку на руках и кувырок назад; акробатические элементы программы в комбинации 5 элементов, комплекс суставной гимнастики; строевые приемы, стойку на голове и руках, стойку на руках и кувырок вперед; элементы на перекладине, прыжок через коня в длину; лазать по канату; <i>использовать полученные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:</i> повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья.</p>						
	28	1	Т/ б на занятиях гимнастикой. Развитие координационных способностей. (ИОТ-018-2016)	Техника безопасности на уроках гимнастики. Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках.	К	

Дата проведения урока	№ п/п	№ темы урока	Наименование темы урока	Элементы содержания	Тип урока	Национальные, региональные и этнокультурные особенности (НРЭО)
				Вис на согнутых руках. Теоретический материал. Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта. Теоретический материал.		
	29	2	Вис согнувшись, прогнувшись.	Толчком ног подъем в упор на в/ж, толчком двух ног вис углом. Подтягивание в висе лежа. Учет. Опорный прыжок- прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой. Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта. Теоретический материал	С	
	30	3	Висы и упоры.	Толчком ног подъем в упор нав/ж, толчком двух ног вис углом. Подтягивание в висе лежа. Учет. Опорный прыжок- прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой. силой. Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта. Теоретический материал	С	
	31	4	Подъем переворотом в упор. (ИОТ-018-2016)	Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Опорный прыжок. -Упражнения с набивным мячом, скакалкой. Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта. Теоретический материал	С	
	32	5	Висы упоры. Опорный прыжок. (ИОТ-018-2016)	Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках.	С	

Дата проведения урока	№ п/п	№ темы урока	Наименование темы урока	Элементы содержания	Тип урока	Национальные, региональные и этнокультурные особенности (НРЭО)
				Опорный прыжок. -Упражнения с набивным мячом, скакалкой. Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта. Теоретический материал		
	33	6	Отжимание. Лазанье по канату.	Равновесие на н/ж, упор присев на одной ноге, махом соскок. Прыжки со скакалкой. Учет. Комбинации из ранее освоенных элементов. Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта. Теоретический материал	Р	
	34	7	Лазанье по канату.	Лазание по канату на скорость. ОРУ на месте. Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта. Теоретический материал	С	
	35	8	Лазание по канату на скорость.	Лазание по канату на скорость. ОРУ на месте. Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта. Теоретический материал	С	
	36	9	Опорный прыжок через козла способом «согнув ноги». (ИОТ-018-2016)	Опорный прыжок. Упражнения с набивным мячом, скакалкой. Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта. Теоретический материал	С	
	37	10	Опорный прыжок через козла способом «согнув ноги». (ИОТ-	Опорный прыжок. Упражнения с набивным мячом, скакалкой.	С	

Дата проведения урока	№ п/п	№ темы урока	Наименование темы урока	Элементы содержания	Тип урока	Национальные, региональные и этнокультурные особенности (НРЭО)
			018-2016)	Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта. Теоретический материал		
	38	11	Длинный кувырок вперед.	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Стойка на голове и руках силой. Длинный кувырок вперед. Стойка на руках, кувырок вперед. Развитие гибкости. Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта. Теоретический материал	Р	
	39	12	Совершенствовать кувырок назад.	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Совершенствовать кувырок вперед. Совершенствовать кувырок назад. Развитие гибкости. Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта. Теоретический материал	Р	
	40	13	Закрепление акробатических элементов. (ИОТ-018-2016)	Мост и поворот в упор, стоя на одном колене. Кувырки вперед и назад. Сед углом. Стоя на коленях наклон назад. Комплекс суставной гимнастики. Развитие координационных способностей. Основы биомеханики гимнастических упражнений. Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта. Теоретический материал	З	
	41	14	Совершенствование акробатических элементов. (ИОТ-018-2016)	Мост и поворот в упор, стоя на одном колене. Кувырки вперед и назад. Сед углом. Стоя на коленях наклон назад. Комплекс суставной гимнастики. Развитие	С	

Дата проведения урока	№ п/п	№ темы урока	Наименование темы урока	Элементы содержания	Тип урока	Национальные, региональные и этнокультурные особенности (НРЭО)
				координационных способностей. Основы биомеханики гимнастических упражнений. Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта. Теоретический материал		
	42	15	Техника акробатических упражнений. (ИОТ-018-2016)	Равновесие на одной ноге, выпад вперед. Кувырок вперед. Сед углом. Стоя на коленях наклон назад. Комплекс суставной гимнастики. Развитие координационных способностей. Основы биомеханики гимнастических упражнений. Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта. Теоретический материал	С	Национальные игры
Легкая атлетика (6 часов)						
<p>Федеральный компонент: Современные образовательные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование упражнений в беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжках в длину и высоту с разбега.</p> <p>Требования к уровню подготовки выпускников: <i>знать/понимать:</i> влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности; <i>уметь:</i> выполнять индивидуально подобранные композиции ритмической и аэробной гимнастики; прыгать в высоту с 11–13 беговых шагов; <i>использовать полученные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:</i> повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья.</p>						
	43	1	Прыжок в высоту способом «перешагивание». (ИОТ-018-2016)	Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом. Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого	Р	Лучшие гимнасты Урала

Дата проведения урока	№ п/п	№ темы урока	Наименование темы урока	Элементы содержания	Тип урока	Национальные, региональные и этнокультурные особенности (НРЭО)
				старта. Теоретический материал		
	44	2	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. (ИОТ-018-2016)	Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом. Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта. Теоретический материал	Р	
	45	3	Прыжок в высоту, подбор разбега. (ИОТ-018-2016)	Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом. Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта. Теоретический материал	С	
	46	4	Прыжок в высоту в целом. (ИОТ-018-2016)	Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом. Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта. Теоретический материал	С	
	47	5	Прыжок в высоту. (ИОТ-018-2016)	Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта. Теоретический материал	С	
	48	6	Прыжок в высоту (ИОТ-018-2016)	Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Для	К	

Дата проведения урока	№ п/п	№ темы урока	Наименование темы урока	Элементы содержания	Тип урока	Национальные, региональные и этнокультурные особенности (НРЭО)
				обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта. Теоретический материал		
Лыжная подготовка (18 час)						
<p>Федеральный компонент: Современные образовательные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование техники передвижения на лыжах.</p> <p>Требования к уровню подготовки выпускников: <i>знать/понимать:</i> способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности; правила техники безопасности и уметь выполнять действия по оказанию доврачебной помощи; <i>уметь:</i> осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой; преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; выполнять передвижения лыжными ходами; выполнять повороты на месте, в движении, при спусках; повороты в движении при спусках полуплугом; подъемы («полуелочкой»; «елочкой») и торможения («плугом»; «упором»); <i>использовать полученные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:</i> повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья; активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни; организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях; активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.</p>						
	49	1	Т/Б на занятиях лыжной подготовкой. Лыжные хода. (ИОТ-019-2016)	Инструктаж по ТБ. Профилактика обморожений и оказание доврачебной помощи при обморожениях. Передвижение лыжными ходами. Развитие координационных способностей. Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта. Теоретический материал	К	
	50	2	Передвижение лыжными ходами.	Инструктаж по ТБ. Профилактика обморожений и оказание доврачебной помощи при обморожениях. Передвижение лыжными ходами. Попеременный двухшажный ход. Развитие координационных способностей. Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный	С	

Дата проведения урока	№ п/п	№ темы урока	Наименование темы урока	Элементы содержания	Тип урока	Национальные, региональные и этнокультурные особенности (НРЭО)
				бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта. Теоретический материал		
	51	3	Попеременный двухшажный ход.	Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 3-5км. Одновременный бесшажный ход. Развитие кондиционных способностей (выносливости). Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта. Теоретический материал	С	
	52	4	Попеременный двухшажный ход.	Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 3-5км. Одновременный бесшажный ход. Развитие кондиционных способностей (выносливости). Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта. Теоретический материал	С	
	53	5	Прохождение дистанции до 2 км. (ИОТ-019-2016)	Прохождение дистанции до 2-3км. попеременным двухшажным и одновременным бесшажным ходами. Развитие кондиционных способностей (выносливости). Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта. Теоретический материал.	С	
	54	6	Одновременный бесшажный ход.	Прохождение дистанции до 2-3км. попеременным двухшажным и одновременным бесшажным ходами. Развитие кондиционных способностей (выносливости). Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта. Теоретический материал.	С	
	55	7	Одновременный двухшажный	Одновременный двухшажный ход. Совершенствование	С	

Дата проведения урока	№ п/п	№ темы урока	Наименование темы урока	Элементы содержания	Тип урока	Национальные, региональные и этнокультурные особенности (НРЭО)
			ход.	передвижений попеременным двухшажным и одновременным бесшажным ходами. Развитие кондиционных способностей (выносливости). Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта. Теоретический материал.		
	56	8	Одновременный двухшажный ход.	Одновременный двухшажный ход. Совершенствование передвижений попеременным двухшажным и одновременным бесшажным ходами. Развитие кондиционных способностей (выносливости).. Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта. Теоретический материал.	С	
	57	9	Передвижение лыжными ходами до 3 км. (ИОТ-019-2016)	Совершенствование передвижений лыжными ходами: попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход, одновременный двухшажный ход. Развитие кондиционных способностей (выносливости). Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта. Теоретический материал.	С	
	58	10	Передвижение лыжными ходами.	Совершенствование передвижений лыжными ходами: попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход, одновременный двухшажный ход. Развитие кондиционных способностей (выносливости). Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта. Теоретический материал.	С	
	59	11	Прохождение дистанций до 3	Совершенствование передвижений лыжными ходами:	С	

Дата проведения урока	№ п/п	№ темы урока	Наименование темы урока	Элементы содержания	Тип урока	Национальные, региональные и этнокультурные особенности (НРЭО)
			км. (ИОТ-019-2016)	попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход, одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 3км. Развитие кондиционных способностей (выносливости). Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта. Теоретический материал.		
	60	12	Переход с хода на ход. (ИОТ-019-2016)	Совершенствование передвижений лыжными ходами: попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход, одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 3км. Развитие кондиционных способностей (выносливости). Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта. Теоретический материал.	С	
	61	13	Повороты на месте переступанием. (ИОТ-019-2016)	Совершенствование поворотов на месте (махом через лыжу вперед и через лыжу назад), в движении («переступанием»). Прохождение дистанции до 3 км. Развитие кондиционных способностей (выносливости). Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта. Теоретический материал.	С	
	62	14	Повороты на месте переступанием. (ИОТ-019-2016)	Совершенствование поворотов на месте(махом через лыжу вперед и через лыжу назад) , в движении («переступанием»). Прохождение дистанции до 3 км. Развитие выносливости. Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого	С	

Дата проведения урока	№ п/п	№ темы урока	Наименование темы урока	Элементы содержания	Тип урока	Национальные, региональные и этнокультурные особенности (НРЭО)
				старта. Теоретический материал.		
	63	15	Повороты в движении. (ИОТ-019-2016)	Совершенствование поворотов на месте (махом через лыжу вперед и через лыжу назад), в движении («переступанием»). Прохождение дистанции до 3 км. Развитие кондиционных способностей (выносливости). при спусках («упором», «полуплугом»). Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта. Теоретический материал.	С	
	64	16	Повороты при спусках с «упором». (ИОТ-019-2016)	Совершенствование поворотов на месте (махом через лыжу вперед и через лыжу назад), в движении («переступанием»), при спусках («упором», «полуплугом»). Прохождение дистанции до 3 км. Развитие скоростных способностей. Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта. Теоретический материал.	С	
	65	17	Повороты при спусках «полуплугом». (ИОТ-019-2016)	Совершенствование поворотов на месте (махом через лыжу вперед и через лыжу назад), в движении («переступанием»), при спусках («упором», «полуплугом»). Прохождение дистанции до 3 км. Развитие скоростных способностей. Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта. Теоретический материал.	С	
	66	18	Подъемы и торможения.	Совершенствование подъемов («полуелочкой»; «елочкой») и торможений («плугом»; «упором»). Развитие скоростных способностей. Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости	С	

Дата проведения урока	№ п/п	№ темы урока	Наименование темы урока	Элементы содержания	Тип урока	Национальные, региональные и этнокультурные особенности (НРЭО)
				движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта. Теоретический материал.		
Волейбол (12 часов)						
<p>Федеральный компонент: Современные образовательные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности. Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (волейбол).</p> <p>Требования к уровню подготовки выпускников: <i>знать/понимать:</i> влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности; <i>уметь:</i> осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой; выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия; <i>использовать полученные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:</i> повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья; активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.</p>						
	67	1	Инструктаж по технике безопасности. Волейбол. (ИОТ-020-2016)	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ. Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта. Теоретический материал.	К	Выдающиеся баскетболисты и волейболисты Урала.
	68	2	Инструктаж по технике безопасности. Волейбол. (ИОТ-020-2016)	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ. Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта. Теоретический материал.	С	

Дата проведения урока	№ п/п	№ темы урока	Наименование темы урока	Элементы содержания	Тип урока	Национальные, региональные и этнокультурные особенности (НРЭО)
	69	3	Верхняя передача мяча в парах.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта. Теоретический материал.	С	
	70	4	Верхняя передача мяча в шеренгах.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта. Теоретический материал.	С	
	71	5	Передача мяча в шеренгах со сменой мест.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта. Теоретический материал.	С	
	72	6	Передача мяча в шеренгах со сменой мест.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	С	

Дата проведения урока	№ п/п	№ темы урока	Наименование темы урока	Элементы содержания	Тип урока	Национальные, региональные и этнокультурные особенности (НРЭО)
				Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта. Теоретический материал.		
	73	7	Поддачи мяча оценка техники.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта. Теоретический материал.	С	
	74	8	Верхняя передача в прыжке.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта. Теоретический материал.	С	
	75	9	Верхняя передача в прыжке.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3	С	

Дата проведения урока	№ п/п	№ темы урока	Наименование темы урока	Элементы содержания	Тип урока	Национальные, региональные и этнокультурные особенности (НРЭО)
				минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта. Теоретический материал.		
	76	10	Передача мяча двумя руками снизу.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта. Теоретический материал.	С	
	77	11	Нападение через третью зону.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта. Теоретический материал.	С	
	78	12	Учебная игра. Волейбол. (ИОТ-020-2016)	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта. Теоретический материал.	З	Национальные игры

Дата проведения урока	№ п/п	№ темы урока	Наименование темы урока	Элементы содержания	Тип урока	Национальные, региональные и этнокультурные особенности (НРЭО)
Баскетбол (15 часов)						
<p>Федеральный компонент: Современные образовательные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности. Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе).</p> <p>Требования к уровню подготовки выпускников: <i>знать/понимать:</i> влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности; <i>уметь:</i> осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой; выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия; <i>использовать полученные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:</i> повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья; активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.</p>						
	79	1	Инструктаж по Т/б. Баскетбол. (ИОТ-020-2016)	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта. Теоретический материал.	К	Выдающиеся баскетболисты и волейболисты Урала.
	80	2	Передачи мяча различными способами на месте.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта. Теоретический материал.	С	
	81	3	Бросок мяча в движении.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств. Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с	С	

Дата проведения урока	№ п/п	№ темы урока	Наименование темы урока	Элементы содержания	Тип урока	Национальные, региональные и этнокультурные особенности (НРЭО)
				изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта. Теоретический материал		
	82	4	Совершенствование передвижений и остановки игрока. (ИОТ-020-2016)	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств. Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта. Теоретический материал.	С	
	83	5	Быстрый прорыв.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств. Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта. Теоретический материал.	С	
	84	6	Передачи мяча различными способами.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств. Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта. Теоретический материал.	С	
	85	7	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Развитие скоростных качеств. Для	С	

Дата проведения урока	№ п/п	№ темы урока	Наименование темы урока	Элементы содержания	Тип урока	Национальные, региональные и этнокультурные особенности (НРЭО)
				обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта. Теоретический материал.		
	86	8	Зонная защита.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Развитие скоростных качеств. Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта. Теоретический материал.	С	
	87	9	Передача мяча в движении.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Развитие скоростных качеств. Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта. Теоретический материал.	С	
	88	10	Учебная игра с заданием. (ИОТ-020-2016)	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Развитие скоростных качеств. Учебная игра с заданием. Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта. Теоретический материал.	З	
	89	11	Зонная защита.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная	С	

Дата проведения урока	№ п/п	№ темы урока	Наименование темы урока	Элементы содержания	Тип урока	Национальные, региональные и этнокультурные особенности (НРЭО)
				защита. Развитие скоростных качеств. Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта. Теоретический материал.		
	90	12	Учебная игра по упрощенным правилам 4x4. (ИОТ-020-2016)	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Развитие скоростных качеств. Учебная игра по упрощенным правилам 4x4. Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта. Теоретический материал.	З	Национальные игры
	91	13	Штрафные броски.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Развитие скоростных качеств. Штрафные броски. Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта. Теоретический материал.	С	
	92	14	Штрафные броски учет.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Развитие скоростных качеств. Штрафные броски учет. Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта. Теоретический материал.	С	

Дата проведения урока	№ п/п	№ темы урока	Наименование темы урока	Элементы содержания	Тип урока	Национальные, региональные и этнокультурные особенности (НРЭО)
	93	15	Учебная игра баскетбол. (ИОТ-020-2016)	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Развитие скоростных качеств. Учебная игра баскетбол. Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта. Теоретический материал.	З	Национальные игры
Легкая атлетика (12 часов)						
<p>Федеральный компонент: Современные образовательные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование упражнений в беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжках в длину и высоту с разбега. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.</p> <p>Требования к уровню подготовки выпускников:</p> <p><i>знать/понимать:</i> влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;</p> <p><i>уметь:</i> выполнять индивидуально подобранные композиции ритмической и аэробной гимнастики; пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта; метать гранату из различных положений на дальность и в цель; бежать в равномерном темпе до 25 минут, преодолевать препятствие; бежать эстафету;</p> <p><i>использовать полученные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:</i> повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья.</p>						
	94	1	Спринтерский бег. (ИОТ-018-2016)	Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом. Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта. Теоретический материал.	К	

Дата проведения урока	№ п/п	№ темы урока	Наименование темы урока	Элементы содержания	Тип урока	Национальные, региональные и этнокультурные особенности (НРЭО)
	95	2	Низкий старт бег по дистанции. (ИОТ-018-2016)	Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом. Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта. Теоретический материал.	С	
	96	3	Бег 100 метров.	Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта. Теоретический материал.	С	
	97	4	Метание гранаты из различных положений. (ИОТ-018-2016)	Метание гранаты из различных положений. Метание на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта. Теоретический материал.	С	
	98	5	Метание гранаты на дальность. (ИОТ-018-2016)	Метание гранаты из различных положений. Метание на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта. Теоретический материал.	С	
	99	6	Метание гранаты на дальность учет. (ИОТ-018-2016)	Метание гранаты из различных положений. Метание на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков	С	

Дата проведения урока	№ п/п	№ темы урока	Наименование темы урока	Элементы содержания	Тип урока	Национальные, региональные и этнокультурные особенности (НРЭО)
				30–50 м с высокого старта. Теоретический материал.		
	100	7	Бег на средние дистанции. (ИОТ-018-2016)	Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды. Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта. Теоретический материал.	С	
	101	8	Бег на средние дистанции. (ИОТ-018-2016)	Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды. Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта. Теоретический материал.	С	
	102	9	Бег 2000 на результат. (ИОТ-018-2016)	Бег на результат 2000 м. Развитие выносливости. Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта. Теоретический материал.	У	
	103	10	Бег с равномерной скоростью. (ИОТ-018-2016)	Бег до 3000 м. Развитие выносливости. Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта. Теоретический материал.	У	
	104	11	Эстафетный бег. В/М (ИОТ-021-2016)	Эстафетный бег. Развитие выносливости. Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта. Теоретический материал.	У	

Дата проведения урока	№ п/п	№ темы урока	Наименование темы урока	Элементы содержания	Тип урока	Национальные, региональные и этнокультурные особенности (НРЭО)
	105	12	Эстафетный бег. В/М (ИОТ-021-2016)	Эстафетный бег. Развитие выносливости. Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта. Теоретический материал.	У	

Сокращения, используемые в рабочей программе.

СМГ – специальная медицинская группа.

ЧСС – частота сердечных сокращений.

ДУН – двигательные умения и навыки.

ОРУ – общеразвивающие упражнения.

СУ – строевые упражнения.

Т.Б – техника безопасности.

КУ – контрольное упражнение.

ДУ – дыхательные упражнения

Календарно-тематическое планирование

11 класс (девушки), 102 часа

Дата проведения урока	№ п/п	№ темы урока	Наименование темы урока	Элементы содержания	Тип урока	Национальные, региональные и этнокультурные особенности (НРЭО)
Легкая атлетика (12 часов)						
<p>Федеральный компонент: Современные образовательные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование упражнений в беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжках в длину и высоту с разбега.</p> <p>Требования к уровню подготовки выпускников: <i>знать/понимать:</i> влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности; <i>уметь:</i> выполнять индивидуально подобранные композиции ритмической и аэробной гимнастики; пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта; совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13–15 беговых шагов; метать мяч на дальность с разбега; метать гранату из различных положений на дальность и в цель; метать гранату на дальность; бежать в равномерном темпе до 25 минут, преодолевать препятствие; <i>использовать полученные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:</i> повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья.</p>						
	1	1	Правила т/б на занятиях легкой атлетикой. Развитие скоростно-силовых качеств. (ИОТ-018-2016).	Инструктаж по ТБ. Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Теоретический материал. Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта. Теоретический материал	К	Краткая характеристика видов спорта, история их возникновения и развития на Урале.
	2	2	Эстафетный бег.	Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта.	У	

Дата проведения урока	№ п/п	№ темы урока	Наименование темы урока	Элементы содержания	Тип урока	Национальные, региональные и этнокультурные особенности (НРЭО)
				Теоретический материал		
	3	3	Спринтерский бег.	Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–80 м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта. Теоретический материал	С	
	4	4	Спринтерский бег 100м (учет)	Бег на результат 100 м. Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей. Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта. Теоретический материал.	С	
	5	5	Прыжок в длину с разбега.	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13–15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта. Теоретический материал	С	Спортивные сооружения Челябинской области и их предназначение (история строительства и названия сооружений)
	6	6	Прыжок в длину с 13-15 беговых шагов.	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13–15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта. Теоретический материал.	С	

Дата проведения урока	№ п/п	№ темы урока	Наименование темы урока	Элементы содержания	Тип урока	Национальные, региональные и этнокультурные особенности (НРЭО)
	7	7	Прыжок в длину способом «согнув ноги» (учет)	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств. Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта. Теоретический материал	С	
	8	8	Метание мяча на дальность.	Метание мяча на дальность с 5–6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта. Теоретический материал.	С	
	9	9	Метание гранаты из различных положений.	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды. Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта. Теоретический материал.	С	
	10	10	Метание гранаты 500гр (учет).	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта. Теоретический материал.	С	
	11	11	Бег на средние дистанции.	Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды. Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта. Теоретический материал.	С	

Дата проведения урока	№ п/п	№ темы урока	Наименование темы урока	Элементы содержания	Тип урока	Национальные, региональные и этнокультурные особенности (НРЭО)
	12	12	Бег 2000м на время.	Бег на результат 2000 м. Развитие выносливости. Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта. Теоретический материал.	З	
Баскетбол (15 часов)						
<p>Федеральный компонент: Современные образовательные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности. Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе).</p> <p>Требования к уровню подготовки выпускников:</p> <p><i>знать/понимать:</i> влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;</p> <p><i>уметь:</i> осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой; выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия;</p> <p><i>использовать полученные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:</i> повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья; активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.</p>						
	13	1	Баскетбол. (ИОТ-020-2016)	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Теоретический материал. Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта. Теоретический материал.	К	Знаменитые отечественные спортсмены и спортсмены Челябинской области, принёсшие славу отечественному спорту по зимним видам спорта входящим в программу олимпийских игр.
	14	2	Передвижение и остановка игрока.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Развитие	Р	

Дата проведения урока	№ п/п	№ темы урока	Наименование темы урока	Элементы содержания	Тип урока	Национальные, региональные и этнокультурные особенности (НРЭО)
				<p>скоростных качеств.</p> <p>Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта. Теоретический материал</p>		
	15	3	Подачи мяча различными способами.	<p>Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств.</p> <p>Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта. Теоретический материал</p>	Р	
	16	4	Бросок мяча в движении. (ИОТ-020-2016)	<p>Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств..</p> <p>Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта. Теоретический материал</p>	С	
	17	5	Быстрый прорыв 2х1. (ИОТ-020-2016)	<p>Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств.</p> <p>Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта. Теоретический материал</p>	С	
	18	6	Передача мяча в движении.	<p>Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Развитие скоростных качеств.</p>	С	Отбор и организация подвижных игр народов Южного

Дата проведения урока	№ п/п	№ темы урока	Наименование темы урока	Элементы содержания	Тип урока	Национальные, региональные и этнокультурные особенности (НРЭО)
				Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта. Теоретический материал		Урала
	19	7	Броски мяча в прыжке. (ИОТ-020-2016)	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Развитие скоростных качеств. Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта. Теоретический материал	С	
	20	8	Броски мяча со средних дистанций.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Развитие скоростных качеств. Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта. Теоретический материал	С	
	21	9	Зонная защита.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Развитие скоростных качеств. Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта. Теоретический материал	С	
	22	10	Броски мяча со средних дистанций.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная	С	

Дата проведения урока	№ п/п	№ темы урока	Наименование темы урока	Элементы содержания	Тип урока	Национальные, региональные и этнокультурные особенности (НРЭО)
				защита. Развитие скоростных качеств. Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта. Теоретический материал		
	23	11	Передачи мяча в движении.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Развитие скоростных качеств. Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта. Теоретический материал	С	
	24	12	Тактические действия в защите. (ИОТ-020-2016)	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Развитие скоростных качеств. Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта. Теоретический материал	С	
	25	13	Тактические действия в нападении. (ИОТ-020-2016)	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Развитие скоростных качеств. Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта. Теоретический материал	С	
	26	14	Быстрый прорыв.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Развитие	С	

Дата проведения урока	№ п/п	№ темы урока	Наименование темы урока	Элементы содержания	Тип урока	Национальные, региональные и этнокультурные особенности (НРЭО)
				скоростных качеств. Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта. Теоретический материал		
	27	15	Учетная игра баскетбол. (ИОТ-020-2016)	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств. Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта. Теоретический материал.	У	Самостоятельное проведение народных игр Южного Урала
Гимнастика (15 часов)						
<p>Федеральный компонент: Современные образовательные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности. Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах). Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре.</p> <p>Требования к уровню подготовки выпускников: <i>знать/понимать:</i> влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности; <i>уметь:</i> выполнять индивидуально подобранные комплексы композиции ритмической и аэробной гимнастики; выполнять строевые приемы, стойку на голове и руках, стойку на руках и кувырок назад; акробатические элементы программы в комбинации 5 элементов, комплекс суставной гимнастики; строевые приемы, стойку на голове и руках, стойку на руках и кувырок вперед; элементы на перекладине, прыжок через коня в длину; лазать по канату; <i>использовать полученные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:</i> повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья.</p>						
	28	1	Т/ б на занятиях гимнастикой. Развитие координационных способностей. (ИОТ-018-2016)	Техника безопасности на уроках гимнастики. Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках.	К	

Дата проведения урока	№ п/п	№ темы урока	Наименование темы урока	Элементы содержания	Тип урока	Национальные, региональные и этнокультурные особенности (НРЭО)
				Вис на согнутых руках. Теоретический материал. Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта. Теоретический материал.		
	29	2	Вис согнувшись, прогнувшись.	Толчком ног подъем в упор на в/ж, толчком двух ног вис углом. Подтягивание в висе лежа. Учет. Опорный прыжок- прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой. Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта. Теоретический материал	С	
	30	3	Висы и упоры.	Толчком ног подъем в упор нав/ж, толчком двух ног вис углом. Подтягивание в висе лежа. Учет. Опорный прыжок- прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой. силой. Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта. Теоретический материал	С	
	31	4	Подъем переворотом в упор. (ИОТ-018-2016)	Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Опорный прыжок. -Упражнения с набивным мячом, скакалкой. Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта. Теоретический материал	С	
	32	5	Висы упоры. Опорный прыжок. (ИОТ-018-2016)	Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках.	С	

Дата проведения урока	№ п/п	№ темы урока	Наименование темы урока	Элементы содержания	Тип урока	Национальные, региональные и этнокультурные особенности (НРЭО)
				Опорный прыжок. -Упражнения с набивным мячом, скакалкой. Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта. Теоретический материал		
	33	6	Отжимание. Лазанье по канату.	Равновесие на н/ж, упор присев на одной ноге, махом соскок. Прыжки со скакалкой. Учет. Комбинации из ранее освоенных элементов. Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта. Теоретический материал	Р	
	34	7	Лазанье по канату.	Лазание по канату на скорость. ОРУ на месте. Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта. Теоретический материал	С	
	35	8	Лазание по канату на скорость.	Лазание по канату на скорость. ОРУ на месте. Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта. Теоретический материал	С	
	36	9	Опорный прыжок через козла способом «согнув ноги». (ИОТ-018-2016)	Опорный прыжок. Упражнения с набивным мячом, скакалкой. Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта. Теоретический материал	С	
	37	10	Опорный прыжок через козла способом «согнув ноги». (ИОТ-	Опорный прыжок. Упражнения с набивным мячом, скакалкой.	С	

Дата проведения урока	№ п/п	№ темы урока	Наименование темы урока	Элементы содержания	Тип урока	Национальные, региональные и этнокультурные особенности (НРЭО)
			018-2016)	Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта. Теоретический материал		
	38	11	Длинный кувырок вперед.	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Стойка на голове и руках силой. Длинный кувырок вперед. Стойка на руках, кувырок вперед. Развитие гибкости. Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта. Теоретический материал	Р	
	39	12	Совершенствовать кувырок назад.	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Совершенствовать кувырок вперед. Совершенствовать кувырок назад. Развитие гибкости. Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта. Теоретический материал	Р	
	40	13	Закрепление акробатических элементов. (ИОТ-018-2016)	Мост и поворот в упор, стоя на одном колене. Кувырки вперед и назад. Сед углом. Стоя на коленях наклон назад. Комплекс суставной гимнастики. Развитие координационных способностей. Основы биомеханики гимнастических упражнений. Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта. Теоретический материал	З	
	41	14	Совершенствование акробатических элементов. (ИОТ-018-2016)	Мост и поворот в упор, стоя на одном колене. Кувырки вперед и назад. Сед углом. Стоя на коленях наклон назад. Комплекс суставной гимнастики. Развитие	С	

Дата проведения урока	№ п/п	№ темы урока	Наименование темы урока	Элементы содержания	Тип урока	Национальные, региональные и этнокультурные особенности (НРЭО)
				координационных способностей. Основы биомеханики гимнастических упражнений. Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта. Теоретический материал		
	42	15	Техника акробатических упражнений. (ИОТ-018-2016)	Равновесие на одной ноге, выпад вперед. Кувырок вперед. Сед углом. Стоя на коленях наклон назад. Комплекс суставной гимнастики. Развитие координационных способностей. Основы биомеханики гимнастических упражнений. Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта. Теоретический материал	С	
Легкая атлетика (6 часов)						
<p>Федеральный компонент: Современные образовательные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование упражнений в беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжках в длину и высоту с разбега.</p> <p>Требования к уровню подготовки выпускников: <i>знать/понимать:</i> влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности; <i>уметь:</i> выполнять индивидуально подобранные композиции ритмической и аэробной гимнастики; прыгать в высоту с 11–13 беговых шагов; <i>использовать полученные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:</i> повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья.</p>						
	43	1	Прыжок в высоту способом «перешагивание». (ИОТ-018-2016)	Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом. Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого	Р	Лучшие гимнасты Урала

Дата проведения урока	№ п/п	№ темы урока	Наименование темы урока	Элементы содержания	Тип урока	Национальные, региональные и этнокультурные особенности (НРЭО)
				старта. Теоретический материал		
	44	2	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. (ИОТ-018-2016)	Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом. Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта. Теоретический материал	Р	
	45	3	Прыжок в высоту, подбор разбега. (ИОТ-018-2016)	Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом. Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта. Теоретический материал	С	
	46	4	Прыжок в высоту в целом. (ИОТ-018-2016)	Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом. Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта. Теоретический материал	С	
	47	5	Прыжок в высоту. (ИОТ-018-2016)	Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта. Теоретический материал	С	
	48	6	Прыжок в высоту (ИОТ-018-2016)	Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Для	К	

Дата проведения урока	№ п/п	№ темы урока	Наименование темы урока	Элементы содержания	Тип урока	Национальные, региональные и этнокультурные особенности (НРЭО)
				обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта. Теоретический материал		
Лыжная подготовка (18 час)						
<p>Федеральный компонент: Современные образовательные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование техники передвижения на лыжах.</p> <p>Требования к уровню подготовки выпускников: <i>знать/понимать:</i> способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности; правила техники безопасности и уметь выполнять действия по оказанию доврачебной помощи; <i>уметь:</i> осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой; преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; выполнять передвижения лыжными ходами; выполнять повороты на месте, в движении, при спусках; повороты в движении при спусках полуплугом; подъемы («полуелочкой»; «елочкой») и торможения («плугом»; «упором»); <i>использовать полученные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:</i> повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья; активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни; организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях; активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.</p>						
	49	1	Т/Б на занятиях лыжной подготовкой. Лыжные хода. (ИОТ-019-2016)	Инструктаж по ТБ. Профилактика обморожений и оказание доврачебной помощи при обморожениях. Передвижение лыжными ходами. Развитие координационных способностей. Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта. Теоретический материал	К	
	50	2	Передвижение лыжными ходами.	Инструктаж по ТБ. Профилактика обморожений и оказание доврачебной помощи при обморожениях. Передвижение лыжными ходами. Попеременный двухшажный ход. Развитие координационных способностей. Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный	С	

Дата проведения урока	№ п/п	№ темы урока	Наименование темы урока	Элементы содержания	Тип урока	Национальные, региональные и этнокультурные особенности (НРЭО)
				бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта. Теоретический материал		
	51	3	Попеременный двухшажный ход.	Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 3-5км. Одновременный бесшажный ход. Развитие кондиционных способностей (выносливости). Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта. Теоретический материал	С	
	52	4	Попеременный двухшажный ход.	Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 3-5км. Одновременный бесшажный ход. Развитие кондиционных способностей (выносливости). Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта. Теоретический материал	С	
	53	5	Прохождение дистанции до 2 км. (ИОТ-019-2016)	Прохождение дистанции до 2-3км. попеременным двухшажным и одновременным бесшажным ходами. Развитие кондиционных способностей (выносливости). Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта. Теоретический материал.	С	
	54	6	Одновременный бесшажный ход.	Прохождение дистанции до 2-3км. попеременным двухшажным и одновременным бесшажным ходами. Развитие кондиционных способностей (выносливости). Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта. Теоретический материал.	С	
	55	7	Одновременный двухшажный	Одновременный двухшажный ход. Совершенствование	С	

Дата проведения урока	№ п/п	№ темы урока	Наименование темы урока	Элементы содержания	Тип урока	Национальные, региональные и этнокультурные особенности (НРЭО)
			ход.	передвижений попеременным двухшажным и одновременным бесшажным ходами. Развитие кондиционных способностей (выносливости). Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта. Теоретический материал.		
	56	8	Одновременный двухшажный ход.	Одновременный двухшажный ход. Совершенствование передвижений попеременным двухшажным и одновременным бесшажным ходами. Развитие кондиционных способностей (выносливости). Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта. Теоретический материал.	С	
	57	9	Передвижение лыжными ходами до 3 км. (ИОТ-019-2016)	Совершенствование передвижений лыжными ходами: попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход, одновременный двухшажный ход. Развитие кондиционных способностей (выносливости). Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта. Теоретический материал.	С	
	58	10	Передвижение лыжными ходами.	Совершенствование передвижений лыжными ходами: попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход, одновременный двухшажный ход. Развитие кондиционных способностей (выносливости). Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта. Теоретический материал.	С	
	59	11	Прохождение дистанций до 3	Совершенствование передвижений лыжными ходами:	С	

Дата проведения урока	№ п/п	№ темы урока	Наименование темы урока	Элементы содержания	Тип урока	Национальные, региональные и этнокультурные особенности (НРЭО)
			км. (ИОТ-019-2016)	попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход, одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 3км. Развитие кондиционных способностей (выносливости). Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта. Теоретический материал.		
	60	12	Переход с хода на ход. (ИОТ-019-2016)	Совершенствование передвижений лыжными ходами: попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход, одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 3км. Развитие кондиционных способностей (выносливости). Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта. Теоретический материал.	С	
	61	13	Повороты на месте переступанием. (ИОТ-019-2016)	Совершенствование поворотов на месте (махом через лыжу вперед и через лыжу назад), в движении («переступанием»). Прохождение дистанции до 3 км. Развитие кондиционных способностей (выносливости). Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта. Теоретический материал.	С	
	62	14	Повороты на месте переступанием. (ИОТ-019-2016)	Совершенствование поворотов на месте(махом через лыжу вперед и через лыжу назад) , в движении («переступанием»). Прохождение дистанции до 3 км. Развитие выносливости. Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого	С	

Дата проведения урока	№ п/п	№ темы урока	Наименование темы урока	Элементы содержания	Тип урока	Национальные, региональные и этнокультурные особенности (НРЭО)
				старта. Теоретический материал.		
	63	15	Повороты в движении. (ИОТ-019-2016)	Совершенствование поворотов на месте (махом через лыжу вперед и через лыжу назад), в движении («переступанием»). Прохождение дистанции до 3 км. Развитие кондиционных способностей (выносливости). при спусках («упором», «полуплугом»). Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта. Теоретический материал.	С	
	64	16	Повороты при спусках с «упором». (ИОТ-019-2016)	Совершенствование поворотов на месте (махом через лыжу вперед и через лыжу назад), в движении («переступанием»), при спусках («упором», «полуплугом»). Прохождение дистанции до 3 км. Развитие скоростных способностей. Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта. Теоретический материал.	С	
	65	17	Повороты при спусках «полуплугом». (ИОТ-019-2016)	Совершенствование поворотов на месте (махом через лыжу вперед и через лыжу назад), в движении («переступанием»), при спусках («упором», «полуплугом»). Прохождение дистанции до 3 км. Развитие скоростных способностей. Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта. Теоретический материал.	С	
	66	18	Подъемы и торможения.	Совершенствование подъемов («полуелочкой»; «елочкой») и торможений («плугом»; «упором»). Развитие скоростных способностей. Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости	С	

Дата проведения урока	№ п/п	№ темы урока	Наименование темы урока	Элементы содержания	Тип урока	Национальные, региональные и этнокультурные особенности (НРЭО)
				движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта. Теоретический материал.		
Волейбол (12 часов)						
<p>Федеральный компонент: Современные образовательные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности. Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (волейбол).</p> <p>Требования к уровню подготовки выпускников: <i>знать/понимать:</i> влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности; <i>уметь:</i> осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой; выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия; <i>использовать полученные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:</i> повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья; активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.</p>						
	67	1	Инструктаж по технике безопасности. Волейбол. (ИОТ-020-2016)	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ. Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта. Теоретический материал.	К	
	68	2	Инструктаж по технике безопасности. Волейбол. (ИОТ-020-2016)	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ. Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта. Теоретический материал.	С	

Дата проведения урока	№ п/п	№ темы урока	Наименование темы урока	Элементы содержания	Тип урока	Национальные, региональные и этнокультурные особенности (НРЭО)
	69	3	Верхняя передача мяча в парах.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта. Теоретический материал.	С	
	70	4	Верхняя передача мяча в шеренгах.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта. Теоретический материал.	С	
	71	5	Передача мяча в шеренгах со сменой мест.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта. Теоретический материал.	С	
	72	6	Передача мяча в шеренгах со сменой мест.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	С	

Дата проведения урока	№ п/п	№ темы урока	Наименование темы урока	Элементы содержания	Тип урока	Национальные, региональные и этнокультурные особенности (НРЭО)
				Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта. Теоретический материал.		
	73	7	Поддачи мяча оценка техники.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта. Теоретический материал.	С	
	74	8	Верхняя передача в прыжке.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта. Теоретический материал.	С	
	75	9	Верхняя передача в прыжке.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3	С	

Дата проведения урока	№ п/п	№ темы урока	Наименование темы урока	Элементы содержания	Тип урока	Национальные, региональные и этнокультурные особенности (НРЭО)
				минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта. Теоретический материал.		
	76	10	Передача мяча двумя руками снизу.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта. Теоретический материал.	С	
	77	11	Нападение через третью зону.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта. Теоретический материал.	С	
	78	12	Учебная игра. Волейбол. (ИОТ-020-2016)	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта. Теоретический материал.	З	Национальные игры

Дата проведения урока	№ п/п	№ темы урока	Наименование темы урока	Элементы содержания	Тип урока	Национальные, региональные и этнокультурные особенности (НРЭО)
Баскетбол (15 часов)						
<p>Федеральный компонент: Современные образовательные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности. Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе).</p> <p>Требования к уровню подготовки выпускников: <i>знать/понимать:</i> влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности; <i>уметь:</i> осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой; выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия; <i>использовать полученные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:</i> повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья; активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.</p>						
	79	1	Инструктаж по Т/б. Баскетбол. (ИОТ-020-2016)	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта. Теоретический материал.	К	Выдающиеся баскетболисты и волейболисты Урала.
	80	2	Передачи мяча различными способами на месте.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта. Теоретический материал.	С	
	81	3	Бросок мяча в движении.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств. Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с	С	

Дата проведения урока	№ п/п	№ темы урока	Наименование темы урока	Элементы содержания	Тип урока	Национальные, региональные и этнокультурные особенности (НРЭО)
				изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта. Теоретический материал		
	82	4	Совершенствование передвижений и остановки игрока. (ИОТ-020-2016)	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств. Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта. Теоретический материал.	С	
	83	5	Быстрый прорыв.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств. Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта. Теоретический материал.	С	
	84	6	Передачи мяча различными способами.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств. Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта. Теоретический материал.	С	
	85	7	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Развитие скоростных качеств. Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с	С	

Дата проведения урока	№ п/п	№ темы урока	Наименование темы урока	Элементы содержания	Тип урока	Национальные, региональные и этнокультурные особенности (НРЭО)
				изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта. Теоретический материал.		
	86	8	Зонная защита.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Развитие скоростных качеств. Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта. Теоретический материал.	С	
	87	9	Передача мяча в движении.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Развитие скоростных качеств. Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта. Теоретический материал.	С	
	88	10	Учебная игра с заданием. (ИОТ-020-2016)	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Развитие скоростных качеств. Учебная игра с заданием. Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта. Теоретический материал.	З	
	89	11	Зонная защита.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Развитие скоростных качеств. Для	С	

Дата проведения урока	№ п/п	№ темы урока	Наименование темы урока	Элементы содержания	Тип урока	Национальные, региональные и этнокультурные особенности (НРЭО)
				обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта. Теоретический материал.		
	90	12	Учебная игра по упрощенным правилам 4x4. (ИОТ-020-2016)	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Развитие скоростных качеств. Учебная игра по упрощенным правилам 4x4. Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта. Теоретический материал.	З	Национальные игры
	91	13	Штрафные броски.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Развитие скоростных качеств. Штрафные броски. Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта. Теоретический материал.	С	
	92	14	Штрафные броски учет.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Развитие скоростных качеств. Штрафные броски учет. Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта. Теоретический материал.	С	
	93	15	Учебная игра баскетбол. (ИОТ-	Совершенствование передвижений и остановок игрока.	З	Национальные игры

Дата проведения урока	№ п/п	№ темы урока	Наименование темы урока	Элементы содержания	Тип урока	Национальные, региональные и этнокультурные особенности (НРЭО)
			020-2016)	Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Развитие скоростных качеств. Учебная игра баскетбол. Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта. Теоретический материал.		
Легкая атлетика (11 часов)						
<p>Федеральный компонент: Современные образовательные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование упражнений в беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжках в длину и высоту с разбега. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.</p> <p>Требования к уровню подготовки выпускников: <i>знать/понимать:</i> влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности; <i>уметь:</i> выполнять индивидуально подобранные композиции ритмической и аэробной гимнастики; пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта; метать гранату из различных положений на дальность и в цель; бежать в равномерном темпе до 25 минут, преодолевать препятствие; бежать эстафету; <i>использовать полученные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:</i> повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья.</p>						
	94	1	Спринтерский бег. (ИОТ-018-2016)	Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом. Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта. Теоретический материал.	К	
	95	2	Низкий старт бег по дистанции.	Низкий старт 30 м. Бег по дистанции	С	

Дата проведения урока	№ п/п	№ темы урока	Наименование темы урока	Элементы содержания	Тип урока	Национальные, региональные и этнокультурные особенности (НРЭО)
			(ИОТ-018-2016)	70–90 м. Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом. Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта. Теоретический материал.		
	96	3	Бег 100 метров.	Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта. Теоретический материал.	С	
	97	4	Метание гранаты из различных положений. (ИОТ-018-2016)	Метание гранаты из различных положений. Метание на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта. Теоретический материал.	С	
	98	5	Метание гранаты на дальность. (ИОТ-018-2016)	Метание гранаты из различных положений. Метание на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта. Теоретический материал.	С	
	99	7	Бег на средние дистанции. (ИОТ-018-2016)	Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды. Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3	С	

Дата проведения урока	№ п/п	№ темы урока	Наименование темы урока	Элементы содержания	Тип урока	Национальные, региональные и этнокультурные особенности (НРЭО)
				минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта. Теоретический материал.		
	100	9	Бег 2000 на результат. (ИОТ-018-2016)	Бег на результат 2000 м. Развитие выносливости. Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта. Теоретический материал.	С	
	101	10	Бег с равномерной скоростью. (ИОТ-018-2016)	Бег до 3000 м. Развитие выносливости. Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта. Теоретический материал.	У	
	102	11	Эстафетный бег. В/М (ИОТ-021-2016)	Эстафетный бег. Развитие выносливости. Для обучающихся СМГ: ЧСС, СУ, ДУН, Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 минут, дыхательные упражнения. Пробегание отрезков 30–50 м с высокого старта. Теоретический материал.	У	

Сокращения, используемые в рабочей программе.

СМГ – специальная медицинская группа.

ЧСС – частота сердечных сокращений.

ДУН – двигательные умения и навыки.

ОРУ – общеразвивающие упражнения.

СУ – строевые упражнения.

Т.Б – техника безопасности.

КУ – контрольное упражнение.

ДУ – дыхательные упражнения

Календарно-тематическое планирование

10 класс (юноши), 105 часов

Дата проведения урока	№ п/п	№ темы урока	Наименование темы урока	Элементы содержания	Тип урока	Национальные, региональные и этнокультурные особенности (НРЭО)
Легкая атлетика (19 часов)						
<p>Федеральный компонент: Современные образовательные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование упражнений в беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжках в длину и высоту с разбега.</p> <p>Требования к уровню подготовки выпускников: <i>знать/понимать:</i> влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности; <i>уметь:</i> выполнять индивидуально подобранные композиции ритмической и аэробной гимнастики; <i>использовать полученные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:</i> повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья.</p>						
	1	1	Понятие о физической культуре личности. (ИОТ-018-2016)	Инструкция по охране труда на уроках по лёгкой атлетике. Раскрыть понятие о физической культуре личности.	К	Краткая характеристика видов спорта, история их возникновения и развития на Урале.
	2	2	Бег 1000м. без времени. Низкий старт. Бег 30 м.	Бег 1000 м. без времени. Низкий старт. Финиширование. Спецбеговые и дыхательные упр. Эстафета с передачей эстафетной палочки.	С	
	3	3	Игра «Русская Лапта». Спец. упр. для игры «Лапта».	Развитие скоростных качеств. Челночный бег. Спец. упр. для игры «Лапта». Игра «Посаль бегущего». Игра «Лапта».	С	Игра «Посаль бегущего». Игра «Лапта».
	4	4	Бег 100 м.	Попеременный бег с ходьбой 2000 м. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. Учет бега 100 м	С	
	5	5	Низкий старт. Финиширование. Бег по повороту.	Бег 6 мин. спец. беговые упр. Низкий старт 40 м. Развитие скоростных качеств. Челночный бег. Развитие выносливости	У	

Дата проведения урока	№ п/п	№ темы урока	Наименование темы урока	Элементы содержания	Тип урока	Национальные, региональные и этнокультурные особенности (НРЭО)
	6	6	Совершенствование техники. Удары битой по мячу с разных позиций. Игра «Лапта»	Бег 15 мин. Челночный бег. Удары битой по мячу с разных позиций. Игра «Лапта».	С	Игра «Лапта».
	7	7	Прыжки в длину с места. Подтягивание	Бег 6 мин. спец. беговые упр. Низкий старт 40 м. Развитие скоростных качеств. Челночный бег	С	
	8	8	Прыжки в длину с разбега.	Спецбеговые упр. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых упр. Прыжки в длину с места , с разбега способом прогнувшись.	С	
	9	9	Учебная игра футбол. Освоение техники владения мяча. (ИОТ-020-2016)	Попеременный бег с ходьбой. Спецбеговые упр. Учебная игра футбол. Освоение техники владения мяча.	С	
	10	10	Совершенствовать: преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий.	Бег 15 мин. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Развитие выносливости. Бег по повороту.	С	
	11	11	Бег 1000 м. Подтягивание.	Спецбеговые упр. Развитие выносливости. Учет: бег 1000 м.	С	
	12	12	Двусторонняя игра футбол. Совершенствование техники. (ИОТ-020-2016)	Попеременный бег с ходьбой. Спецбеговые упр. Учебная игра футбол. Совершенствование техники владения мяча.	С	
	13	13	Метание гранаты на дальность с разбега.	Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег. Совершенствование техники метания гранаты. Учет: метание гранаты на дальность с разбега.	С	
	14	14	Совершенствовать : метание т. мяча в цель.	Бег 6 мин. спец. беговые упр. Низкий старт 40 м. Развитие с коростных качеств. Челночный бег Совершенствовать: метание т. гранаты в цель.	С	
	15	15	Совершенствование тактики игры в футбол. Учебная игра футбол.	Попеременный бег с ходьбой. ОФП. Совершенствование тактики игры в футбол. Учебная игра футбол.	С	Знаменитые отечественные спортсмены и спортсмены Челябинской области
	16	16	Совершенствование прыжков в высоту способом	Спецбеговые упр. Бег с барьерами. Многоскоки. Совершенствование прыжков в высоту способом	С	

Дата проведения урока	№ п/п	№ темы урока	Наименование темы урока	Элементы содержания	Тип урока	Национальные, региональные и этнокультурные особенности (НРЭО)
			«Перешагивание»	«Перешагивание»		
	17	17	Прыжки в высоту способом «перешагивание»	Спецбеговые упр. Многоскоки. Совершенствование прыжков в высоту способом «Перешагивание»	С	
	18	18	Бег 3000 м.	Учет: бег 3000 м. Опрос теории.	У	
	19	19	Легкоатлетическая эстафета. (ИОТ-021-2016)	Легкоатлетическая эстафета. ИОТ-021-2016	С	
Баскетбол (8 часов)						
<p>Федеральный компонент: Современные образовательные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности. Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе).</p> <p>Требования к уровню подготовки выпускников: <i>знать/понимать:</i> влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности; <i>уметь:</i> осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой; <i>использовать полученные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:</i> повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья; активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.</p>						
	20	1	Учебная игра Баскетбол. (ИОТ-020-2016)	ИОТ-020-2016. Баскетбол. Теоретические сведения: правила игры, история развития, поведение на соревнованиях.	К	Знаменитые отечественные спортсмены и спортсмены Челябинской области
	21	2	Совершенствование: техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Учебная игра баскетбол.	Тактические действия в защите. Броски в кольцо со штрафной линии. Учебная игра баскетбол. ИОТ-020-2016	С	
	22	3	Техника перемещений. Броски в кольцо с 3-х шагов.	Тактические действия в нападении. ОФП. Броски в кольцо с 3-х шагов.	С	
	23	4	Освоение техники индивидуальной защиты	Овладение индивидуальными и групповыми действиями. Эстафета с элементами баскетбола.	С	Национальные игры
	24	5	Учебная игра в баскетбол.	Совершенствование индивидуальными и групповыми действиями. Учебная игра в баскетбол.	С	

Дата проведения урока	№ п/п	№ темы урока	Наименование темы урока	Элементы содержания	Тип урока	Национальные, региональные и этнокультурные особенности (НРЭО)
	25	6	Освоение техники бросков в кольцо с различных позиций	Овладение командными действиями. Эстафета с элементами баскетбола.	С	
	26	7	Совершенствовать технику персональной защиты и нападения	ОФП. Работа с мячом в парах и тройках.	С	
	27	8	Двусторонняя игра баскетбол	Совершенствование индивидуальными и групповыми действиями. Учет: двусторонняя игра баскетбол	У	
Гимнастика (21 час)						
<p>Федеральный компонент: Современные образовательные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности. Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах). Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре.</p> <p>Требования к уровню подготовки выпускников: <i>знать/понимать:</i> влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности; <i>уметь:</i> выполнять индивидуально подобранные комплексы композиции ритмической и аэробной гимнастики; <i>использовать полученные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:</i> повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья.</p>						
	28	1	Физкультура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья. (ИОТ-018-2016)	ИОТ-018-2016 на уроках по гимнастике Физкультура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья	К	Самостоятельное проведение народных игр Южного Урала
	29	2	Совершенствовать ранее изученный материал. Круговая тренировка	Совершенствовать ранее изученный материал. Круговая тренировка.	С	
	30	3	Атлетическая гимнастика (ИОТ-018-2016)	ОФП. Атлетическая гимнастика. Работа на тренажерах.	С	
	31	4	Разучить комплекс упр. на коне и акробатике.	Прыжок через коня боком с поворотом внутрь на 180 гр. Акробатика: 2 длинных кувырка вперед, кувырок назад н. врозь, ст. на голове, руках силой. Кувырок	Р	

Дата проведения урока	№ п/п	№ темы урока	Наименование темы урока	Элементы содержания	Тип урока	Национальные, региональные и этнокультурные особенности (НРЭО)
				вперед, шагом вперед-- «равновесие», кувырок вперед, переворот боком, «рандат».		
	32	5	Разучить комплекс упр. на переклади и бревне	Перекладина: подъем разгибом, махом в сторон, сед н. врозь. Переворот вперед махом в л. сторону, упор прогнувшись. Махом назад переворот назад, соскок вперед прогнувшись. Бревно: ходьба на носках, равновесие, махом пр. вперед, переворот на 180 градусов. Сед углом, подъем силой в О.С. Соскок прогнувшись.	Р	
	33	6	Разучить упр. по оздоровительной гимнастике	ОРУ с гимнастическими палками и мячами. Оздоровительная гимнастика направленная на профилактику искривления позвоночника и плоскостопия.	Р	
	34	7	Разучить упр. на брусьях и канате.	Брусья: из виса на руках, подъем разгибом. Махи, сед ноги врозь. Силой выход в стойку на плечах. Махом вперед через руки в сторону, подъем в упор на две. Махом назад через ст. на руках соскок назад. Лазание по канату разными способами.	Р	
	35	8	Разучить персональные упр на коне и акробатике .	Прыжок через коня в длину, ноги вместе. Акробатика: переворот боком, «Рандат». Стойка и ходьба на руках.	Р	
	36	9	Атлетическая гимнастика.	ОФП. Атлетическая гимнастика. Работа на тренажерах. Страховка на снарядах.	С	
	37	10	Совершенствование ранее изученного материала по отделениям способом «Круговая тренировка».	Совершенствование ранее изученного материала по отделениям способом «Круговая тренировка».	С	
	38	11	Совершенствование ранее изученного материала по отделениям способом «Круговая тренировка».	Совершенствование ранее изученного материала по отделениям способом «Круговая тренировка».	С	
	39	12	Совершенствовать упр. по оздоровительной гимнастике	ОФП. Оздоровительная гимнастика направленная на профилактику искривления позвоночника и плоскостопия	С	

Дата проведения урока	№ п/п	№ темы урока	Наименование темы урока	Элементы содержания	Тип урока	Национальные, региональные и этнокультурные особенности (НРЭО)
	40	13	Совершенствование ранее изученного материала по отделениям способом «Круговая тренировка».	Совершенствование ранее изученного материала по отделениям способом «Круговая тренировка».	С	
	41	14	Совершенствование ранее изученного материала по отделениям способом «Круговая тренировка».	Совершенствование ранее изученного материала по отделениям способом «Круговая тренировка».	С	
	42	15	Атлетическая гимнастика.	ОФП. Атлетическая гимнастика. Работа на тренажерах. Страховка на снарядах.	С	
	43	16	Элементы на коне и перекладине.	Учет: Разученные элементы на коне и перекладине.	У	
	44	17	Элементы на брусках и бревне.	Учет: Разученные элементы на брусках и бревне.	У	
	45	18	Совершенствовать упр. по оздоровительной гимнастике	ОФП. Оздоровительная гимнастика направленная на профилактику искривления позвоночника и плоскостопия.	С	
	46	19	Элементы по акробатике и коне.	Учет: Разученные элементы по акробатике и коне.	У	
	47	20	Атлетическая и оздоровительная гимнастика	Учет: атлетическая гимнастика	У	
	48	21	Гимнастическая эстафета.	Гимнастическая эстафета.	С	

Лыжная подготовка (21 час)

Федеральный компонент: Современные образовательные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование техники передвижения на лыжах.

Требования к уровню подготовки выпускников:

знать/понимать: способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

уметь: осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой; преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

использовать полученные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для: повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья; активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни; организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях; активной творческой жизнедеятельности,

Дата проведения урока	№ п/п	№ темы урока	Наименование темы урока	Элементы содержания	Тип урока	Национальные, региональные и этнокультурные особенности (НРЭО)
выбора и формирования здорового образа жизни.						
	49	1	Лыжные ходы и способы их применения. (ИОТ-019-2016)	Инструкция по охране труда на уроках по лыжной подготовке ИОТ-019-2016. Базовые понятия физкультуры.	К	Национальные игры
	50	2	Совершенствовать технику ранее изученных ходов.	Совершенствовать технику одновременного одношажного хода. Эстафета с передачей палок.	С	
	51	3	Совершенствовать технику владения клюшкой и шайбой, бега на коньках Учебная игра хоккей.	Хоккей. Совершенствовать технику владения клюшкой и шайбой. Учебная игра хоккей.	С	
	52	4	Техника одновременного одношажного и попеременного двухшажного хода.	Техника перехода с попеременного на одновременные ходы. Техника одновременного одношажного и попеременного двухшажного ходов.	С	
	53	5	Совершенствовать технику одновременного двухшажного и попеременного четырехшажного ходов.	Совершенствовать технику попеременного четырехшажного и одновременного двухшажного ходов. Игра: «Гонки с выбыванием».	С	Игра: «Гонки с выбыванием».
	54	6	Разучить технику индивидуальных действий в нападении. Учебная игра хоккей.	Хоккей. Совершенствовать технику владения клюшкой и шайбой. Учебная игра хоккей.	С	
	55	7	Техники одновременного двухшажного хода.	Техника перехода с одновременных на попеременные ходы. Техника одновременного двухшажного и попеременного четырехшажного ходов.	С	
	56	8	Совершенствовать технику одновременного бесшажного и одношажного ходов	Совершенствовать технику одновременного бесшажного. Игра: «Карельская гонка».	С	Игра: «Карельская гонка».
	57	9	Броски и удары шайбой. Бег на коньках по повороту.	Броски и удары шайбой. Силовые единоборства. Учебная игра хоккей.	Р	
	58	10	Разучить технику конькового хода.	Разучить технику конькового хода. Бег на лыжах 1.5 км. коньковым ходом.	Р	
	59	11	Совершенствовать технику спусков и подъемов с гор.	Бег на лыжах 1.5 км. свободным стилем. Горнолыжная техника.	Р	

Дата проведения урока	№ п/п	№ темы урока	Наименование темы урока	Элементы содержания	Тип урока	Национальные, региональные и этнокультурные особенности (НРЭО)
	60	12	Тактические действия игроков в нападении. Учебная игра хоккей	ОФП. Тактические действия игроков в нападении. Учебная игра хоккей.	С	
	61	13	Спуски и подъемы. (ИОТ-019-2016)	Бег на лыжах 1,5 км. Совершенствовать технику спусков и подъемов с гор.	С	
	62	14	Горнолыжная техника.	Бег на лыжах 1,5 км свободным стилем. Горнолыжная техника.	С	
	63	15	Тактические действия игроков в обороне.	Тактические действия игроков в обороне. Учебная игра хоккей.	С	
	64	16	Коньковый ход	Совершенствовать технику конькового хода. Бег на лыжах 1,5 км коньковым ходом.	С	
	65	17	Бег на лыжах 5 км	Теоретический опрос по лыжной подготовке.		
	66	18	Учебная игра хоккей.	Учебная игра хоккей.	С	
	67	19	Лыжная эстафета (ИОТ-019-2016)	Лыжная эстафета	С	Национальные игры
	68	20	Лыжная эстафета (ИОТ-019-2016)	Лыжная эстафета	С	Национальные игры
	69	21	Техника хоккейных передвижений.	Учет: техника хоккейных передвижений.	У	
Волейбол (9 часов)						
<p>Федеральный компонент: Современные образовательные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности. Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (волейбол).</p> <p>Требования к уровню подготовки выпускников: <i>знать/понимать:</i> влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности; <i>уметь:</i> осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой; <i>использовать полученные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:</i> повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья; активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.</p>						
	70	1	Волейбол. Совершенствование техники приема и передач мяча Учебная игра. (ИОТ-020-2016)	Волейбол. Совершенствование техники приема и передач мяча.	С	Выдающиеся баскетболисты и волейболисты

Дата проведения урока	№ п/п	№ темы урока	Наименование темы урока	Элементы содержания	Тип урока	Национальные, региональные и этнокультурные особенности (НРЭО)
						Урала.
	71	2	Совершенствование техники передачи мяча у сетки, в прыжке, в парах.	Совершенствование техники подачи мяча. Нижний прием с подачи.	С	
	72	3	Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Учебная игра волейбол.	Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Учебная игра волейбол.	С	
	73	4	Совершенствование техники нижней и верхней прямой подачи.	Совершенствование техники нападающего удара.	С	
	74	5	Совершенствование приема с подачи.	Совершенствование техники защитных действий. Индивидуальное и групповое блокирование.	С	
	75	6	Учет: верхняя прямая подача на нижний прием. Учебная игра волейбол.	Учет: верхняя прямая подача на нижний прием. Учебная игра волейбол.	У	
	76	7	Разучить технику прямого нападающего удара.	Совершенствование тактических действий в нападении и защите.	Р	
	77	8	Совершенствовать технику прямого нападающего удара.	Учет: нападающий удар и блокирование. ОФП.	У	
	78	9	Двусторонняя игра волейбол.	Учет: двусторонняя игра волейбол.	У	

Легкая атлетика (27 часов)

Федеральный компонент: Современные образовательные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование упражнений в беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжках в длину и высоту с разбега. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

Требования к уровню подготовки выпускников:

знать/понимать: влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;
уметь: выполнять индивидуально подобранные композиции ритмической и аэробной гимнастики;
использовать полученные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для: повышения работоспособности, укрепления и

Дата проведения урока	№ п/п	№ темы урока	Наименование темы урока	Элементы содержания	Тип урока	Национальные, региональные и этнокультурные особенности (НРЭО)
сохранения здоровья.						
	79	1	Самоконтроль при занятиях физическими упр. (ИОТ-018-2016)	Инструкция по охране труда на уроках по спортиграм.	К	Самостоятельное проведение народных игр Южного Урала
	80	2	ОФП. Бег 10 мин.	ОФП. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.	С	
	81	3	Гандбол. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек	Гандбол. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек.	С	
	82	4	Совершенствование бросков из опорного положения. Взаимодействие с партнером.	Совершенствование ловли и передач мяча. Развитие быстроты реакции и перестроение двигательных действий.	С	
	83	5	Совершенствование техники ведения мяча и бросков по воротам.	Совершенствование техники ведения мяча и бросков.	С	
	84	6	Ведение мяча, бросок по воротам. Учебная игра гандбол.	Учет: передача мяча в движении группой и индивидуально. Учебная игра гандбол.	С	
	85	7	Совершенствование техники нападения и защитных действий.	Совершенствование техники нападения и защитных действий.	С	
	86	8	Совершенствование тактики, взаимодействие трех игроков.	ОФП. Совершенствование тактики игры индивидуальное и групповое.	С	
	87	9	Двусторонняя игра гандбол.	Учебная игра гандбол. Бег 10 мин. Развитие скоростно-силовых качеств.	С	
	88	10	Блокирование и отбор мяча.	Блокирование и отбор мяча. Учебная игра гандбол.	С	
	89	11	Итоговое занятие по легкой атлетике. (ИОТ-018-2016)	Бег 1,5 км. с переменной ходьбой.	С	
	90	12	Спец. упр. для игры «Лапта». Игра «Лапта».	Развитие скоростных качеств. Челночный бег. Спец. упр. для игры «Лапта». Игра «Посаль бегущего». Игра «Лапта».	С	Игра «Посаль бегущего». Игра «Лапта».
	91	13	Бег 30м. Бег 6 мин. Подтягивание.	Бег 6 мин. спец. беговые упр. Низкий старт 30 м. Развитие скоростных качеств. Учет: бег 30 м.	У	

Дата проведения урока	№ п/п	№ темы урока	Наименование темы урока	Элементы содержания	Тип урока	Национальные, региональные и этнокультурные особенности (НРЭО)
	92	14	Бег 100 м	Попеременный бег с ходьбой. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. Учет бега 100 м	У	
	93	15	Удары по летящему мячу. Учебная игра футбол. (ИОТ-020-2016)	Попеременный бег с ходьбой. Спецбеговые упр. Учебная игра футбол. Освоение техники владения мяча.	С	
	94	16	Метание гранаты на дальность с разбега.	Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег. Совершенствование техники метания гранаты. Учет: метание гранаты на дальность с разбега.	У	
	95	17	Прыжки в длину с места, с разбега способом прогнувшись. Подтягивание	Спецбеговые упр. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых упр. Прыжки в длину с места, с разбега способом прогнувшись. Учет: подтягивание.	У	
	96	18	Совершенствование техники обманных движений «финты» Учебная игра футбол. (ИОТ-020-2016)	Бег 15 мин. Челночный бег. Совершенствование техники ведения мяча. Учебная игра футбол.	С	
	97	19	Прыжки в длину с разбега.	Спецбеговые упр. Развитие скоростно-силовых качеств. Учет: прыжки в длину с разбега.	Р	
	98	20	Бег 15 мин. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Развитие выносливости.	Бег 15 мин. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Развитие выносливости. Бег по повороту.	Р	
	99	21	Комбинации из освоенных элементов техники. Учебная игра футбол. (ИОТ-020-2016)	Попеременный бег с ходьбой. ОФП. Совершенствование тактики игры в футбол. Учебная игра футбол.	С	
	100	22	Бег 1000 м.	Спецбеговые упр. Развитие выносливости. Бег 1000 м.	С	
	101	23	Прыжки в высоту способом «перешагивание»	Бег 10 мин. Спецбеговые упр. Учет: прыжки в высоту способом «перешагивание»	У	
	102	24	Совершенствование техники защитных действий. Учебная игра футбол (ИОТ-020-2016)	Попеременный бег с ходьбой. ОФП. Совершенствование техники защитных действий. Учебная игра футбол.	С	
	103	25	Бег 3000 м.	Учет: бег 3000 м. Опрос теории.	У	
	104	26	Легкоатлетическая эстафета (ИОТ-021-2016)	Легкоатлетическая эстафета.	С	

Дата проведения урока	№ п/п	№ темы урока	Наименование темы урока	Элементы содержания	Тип урока	Национальные, региональные и этнокультурные особенности (НРЭО)
	105	27	Учебная игра футбол.	Учебная игра футбол.	С	

Календарно-тематическое планирование

11 класс (юноши), 102 часа

Дата проведения урока	№ п/п	№ темы урока	Наименование темы урока	Элементы содержания	Тип урока	Национальные, региональные и этнокультурные особенности (НРЭО)
Легкая атлетика (19 часов)						
<p>Федеральный компонент: Современные образовательные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование упражнений в беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжках в длину и высоту с разбега.</p> <p>Требования к уровню подготовки выпускников: <i>знать/понимать:</i> влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности; <i>уметь:</i> выполнять индивидуально подобранные композиции ритмической и аэробной гимнастики; <i>использовать полученные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:</i> повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья.</p>						
	1	1	Понятие о физической культуре личности. (ИОТ-018-2016)	Инструкция по охране труда на уроках по лёгкой атлетике. Раскрыть понятие о физической культуре личности.	К	Краткая характеристика видов спорта, история их возникновения и развития на Урале.
	2	2	Бег 1000м. без времени. Низкий старт. Бег 30 м.	Бег 1000 м. без времени. Низкий старт. Финиширование. Спецбеговые и дыхательные упр. Эстафета с передачей эст. палочки.	С	
	3	3	Игра «Русская Лапта». Спец. упр. для игры «Лапта».	Развитие скоростных качеств. Челночный бег. Спец. упр. для игры «Лапта». Игра «Посаль бегущего». Игра «Лапта».	С	Игра «Посаль бегущего». Игра «Лапта».
	4	4	Бег 100 м.	Попеременный бег с ходьбой 2000 м. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. Учет бега 100 м	С	
	5	5	Низкий старт. Финиширование. Бег по повороту.	Бег 6 мин. спец. беговые упр. Низкий старт 40 м. Развитие скоростных качеств. Челночный бег. Развитие выносливости	У	
	6	6	Совершенствование техники.	Бег 15 мин. Челночный бег. Удары битой по мячу с	С	Игра «Лапта».

Дата проведения урока	№ п/п	№ темы урока	Наименование темы урока	Элементы содержания	Тип урока	Национальные, региональные и этнокультурные особенности (НРЭО)
			Удары битой по мячу с разных позиций. Игра «Лапта»	разных позиций. Игра «Лапта».		
	7	7	Прыжки в длину с места. Подтягивание	Бег 6 мин. спец. беговые упр. Низкий старт 40 м. Развитие скоростных качеств. Челночный бег	С	
	8	8	Прыжки в длину с разбега.	Спецбеговые упр. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых упр. Прыжки в длину с места , с разбега способом прогнувшись.	С	
	9	9	Учебная игра футбол. Освоение техники владения мяча. (ИОТ-020-2016)	Попеременный бег с ходьбой. Спецбеговые упр. Учебная игра футбол. Освоение техники владения мяча.	С	
	10	10	Совершенствовать: преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий.	Бег 15 мин. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Развитие выносливости. Бег по повороту.	С	
	11	11	Бег 1000 м. Подтягивание.	Спецбеговые упр. Развитие выносливости. Учет: бег 1000 м.	С	
	12	12	Двусторонняя игра футбол. Совершенствование техники. (ИОТ-020-2016)	Попеременный бег с ходьбой. Спецбеговые упр. Учебная игра футбол. Совершенствование техники владения мяча.	С	
	13	13	Метание гранаты на дальность с разбега.	Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег. Совершенствование техники метания гранаты. Учет: метание гранаты на дальность с разбега.	С	
	14	14	Совершенствовать : метание т. мяча в цель.	Бег 6 мин. спец. беговые упр. Низкий старт 40 м. Развитие с коростных качеств. Челночный бег Совершенствовать: метание т. гранаты в цель.	С	
	15	15	Совершенствование тактики игры в футбол. Учебная игра футбол.	Попеременный бег с ходьбой. ОФП. Совершенствование тактики игры в футбол. Учебная игра футбол.	С	Знаменитые отечественные спортсмены и спортсмены Челябинской области
	16	16	Совершенствование прыжков в высоту способом «Перешагивание»	Спецбеговые упр. Бег с барьерами. Многоскоки. Совершенствование прыжков в высоту способом «Перешагивание»	С	

Дата проведения урока	№ п/п	№ темы урока	Наименование темы урока	Элементы содержания	Тип урока	Национальные, региональные и этнокультурные особенности (НРЭО)
	17	17	Прыжки в высоту способом «перешагивание»	Спецбеговые упр. Многоскоки. Совершенствование прыжков в высоту способом «Перешагивание»	С	
	18	18	Бег 3000 м.	Учет: бег 3000 м. Опрос теории.	У	
	19	19	Легкоатлетическая эстафета. (ИОТ-021-2016)	Легкоатлетическая эстафета. ИОТ-021-2016	С	
Баскетбол (8 часов)						
<p>Федеральный компонент: Современные образовательные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности. Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе).</p> <p>Требования к уровню подготовки выпускников: <i>знать/понимать:</i> влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности; <i>уметь:</i> осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой; <i>использовать полученные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:</i> повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья; активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.</p>						
	20	1	Учебная игра Баскетбол. (ИОТ-020-2016)	ИОТ-020-2016. Баскетбол. Теоретические сведения: правила игры, история развития, поведение на соревнованиях.	К	Знаменитые отечественные спортсмены и спортсмены Челябинской области
	21	2	Совершенствование: техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Учебная игра баскетбол.	Тактические действия в защите. Броски в кольцо со штрафной линии. Учебная игра баскетбол. ИОТ-020-2016	С	
	22	3	Техника перемещений. Броски в кольцо с 3-х шагов.	Тактические действия в нападении. ОФП. Броски в кольцо с 3-х шагов.	С	
	23	4	Освоение техники индивидуальной защиты	Овладение индивидуальными и групповыми действиями. Эстафета с элементами баскетбола.	С	Национальные игры
	24	5	Учебная игра в баскетбол.	Совершенствование индивидуальными и групповыми действиями. Учебная игра в баскетбол.	С	
	25	6	Освоение техники бросков в	Овладение командными действиями. Эстафета с	С	

Дата проведения урока	№ п/п	№ темы урока	Наименование темы урока	Элементы содержания	Тип урока	Национальные, региональные и этнокультурные особенности (НРЭО)
			кольцо с различных позиций	элементами баскетбола.		
	26	7	Совершенствовать технику персональной защиты и нападения	ОФП. Работа с мячом в парах и тройках.	С	
	27	8	Двусторонняя игра баскетбол	Совершенствование индивидуальными и групповыми действиями. Учет: двусторонняя игра баскетбол	У	
Гимнастика (21 час)						
<p>Федеральный компонент: Современные образовательные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности. Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах). Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре.</p> <p>Требования к уровню подготовки выпускников: <i>знать/понимать:</i> влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности; <i>уметь:</i> выполнять индивидуально подобранные комплексы композиции ритмической и аэробной гимнастики; <i>использовать полученные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:</i> повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья.</p>						
	28	1	Физкультура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья. (ИОТ-018-2016)	ИОТ-018-2016 на уроках по гимнастике Физкультура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья	К	Самостоятельное проведение народных игр Южного Урала
	29	2	Совершенствовать ранее изученный материал. Круговая тренировка	Совершенствовать ранее изученный материал. Круговая тренировка.	С	
	30	3	Атлетическая гимнастика (ИОТ-018-2016)	ОФП. Атлетическая гимнастика. Работа на тренажерах.	С	
	31	4	Разучить комплекс упр. на коне и акробатике.	Прыжок через коня боком с поворотом внутрь на 180 гр. Акробатика: 2 длинных кувырка вперед, кувырок назад н. врозь, ст. на голове, руках силой. Кувырок вперед, шагом вперед - «равновесие», кувырок вперед,	Р	

Дата проведения урока	№ п/п	№ темы урока	Наименование темы урока	Элементы содержания	Тип урока	Национальные, региональные и этнокультурные особенности (НРЭО)
				переворот боком, «рандат».		
	32	5	Разучить комплекс упр. на переклади и бревне	Переключатель: подъем разгибом, махом в сторону, сед н. врозь. Переворот вперед махом в л. сторону, упор прогнувшись. Махом назад переворот назад, соскок вперед прогнувшись. Бревно: ходьба на носках, равновесие, махом пр. вперед, переворот на 180 градусов. Сед углом, подъем силой в О.С. Соскок прогнувшись.	Р	
	33	6	Разучить упр. по оздоровительной гимнастике	ОРУ с гимнастическими палками и мячами. Оздоровительная гимнастика направленная на профилактику искривления позвоночника и плоскостопия.	Р	
	34	7	Разучить упр. на брусьях и канате.	Брусья: из виса на руках, подъем разгибом. Махи, сед ноги врозь. Силой выход в стойку на плечах. Махом вперед через руки в сторону, подъем в упор на две. Махом назад через ст. на руках соскок назад. Лазание по канату разными способами.	Р	
	35	8	Разучить персональные упр на коне и акробатике.	Прыжок через коня в длину, ноги вместе. Акробатика: переворот боком, «Рандат». Стойка и ходьба на руках.	Р	
	36	9	Атлетическая гимнастика.	ОФП. Атлетическая гимнастика. Работа на тренажерах. Страховка на снарядах.	С	
	37	10	Совершенствование ранее изученного материала по отделениям способом «Круговая тренировка».	Совершенствование ранее изученного материала по отделениям способом «Круговая тренировка».	С	
	38	11	Совершенствование ранее изученного материала по отделениям способом «Круговая тренировка».	Совершенствование ранее изученного материала по отделениям способом «Круговая тренировка».	С	
	39	12	Совершенствовать упр. по оздоровительной гимнастике	ОФП. Оздоровительная гимнастика направленная на профилактику искривления позвоночника и плоскостопия	С	
	40	13	Совершенствование ранее	Совершенствование ранее изученного материала по	С	

Дата проведения урока	№ п/п	№ темы урока	Наименование темы урока	Элементы содержания	Тип урока	Национальные, региональные и этнокультурные особенности (НРЭО)
			изученного материала по отделениям способом «Круговая тренировка».	отделениям способом «Круговая тренировка».		
	41	14	Совершенствование ранее изученного материала по отделениям способом «Круговая тренировка».	Совершенствование ранее изученного материала по отделениям способом «Круговая тренировка».	С	
	42	15	Атлетическая гимнастика.	ОФП. Атлетическая гимнастика. Работа на тренажерах. Страховка на снарядах.	С	
	43	16	Элементы на коне и перекладине.	Учет: Разученные элементы на коне и перекладине.	У	
	44	17	Элементы на брусках и бревне.	Учет: Разученные элементы на брусках и бревне.	У	
	45	18	Совершенствовать упр. по оздоровительной гимнастике	ОФП. Оздоровительная гимнастика направленная на профилактику искривления позвоночника и плоскостопия.	С	
	46	19	Элементы по акробатике и коне.	Учет: Разученные элементы по акробатике и коне.	У	
	47	20	Атлетическая и оздоровительная гимнастика	Учет: атлетическая гимнастика	У	
	48	21	Гимнастическая эстафета.	Гимнастическая эстафета.	С	

Лыжная подготовка (21 час)

Федеральный компонент: Современные образовательные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование техники передвижения на лыжах.

Требования к уровню подготовки выпускников:

знать/понимать: способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

уметь: осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой; преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

использовать полученные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для: повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья; активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни; организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях; активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

Дата проведения урока	№ п/п	№ темы урока	Наименование темы урока	Элементы содержания	Тип урока	Национальные, региональные и этнокультурные особенности (НРЭО)
	49	1	Лыжные ходы и способы их применения. (ИОТ-019-2016)	Инструкция по охране труда на уроках по лыжной подготовке ИОТ-019-2016. Базовые понятия физкультуры.	К	Национальные игры
	50	2	Совершенствовать технику ранее изученных ходов.	Совершенствовать технику одновременного одношажного хода. Эстафета с передачей палок.	С	
	51	3	Совершенствовать технику владения клюшкой и шайбой, бега на коньках Учебная игра хоккей.	Хоккей. Совершенствовать технику владения клюшкой и шайбой. Учебная игра хоккей.	С	
	52	4	Техника одновременного одношажного и попеременного двухшажного хода.	Техника перехода с попеременного на одновременные ходы. Техника одновременного одношажного и попеременного двухшажного ходов.	С	
	53	5	Совершенствовать технику одновременного двухшажного и попеременного четырехшажного ходов.	Совершенствовать технику попеременного четырехшажного и одновременного двухшажного ходов. Игра: «Гонки с выбыванием».	С	Игра: «Гонки с выбыванием».
	54	6	Разучить технику индивидуальных действий в нападении. Учебная игра хоккей.	Хоккей. Совершенствовать технику владения клюшкой и шайбой. Учебная игра хоккей .	С	
	55	7	Техники одновременного двухшажного хода.	Техника перехода с одновременных на попеременные ходы. Техника одновременного двухшажного и попеременного четырехшажного ходов .	С	
	56	8	Совершенствовать технику одновременного бесшажного и одношажного ходов	Совершенствовать технику одновременного бесшажного. Игра: «Карельская гонка».	С	Игра: «Карельская гонка».
	57	9	Броски и удары шайбой. Бег на коньках по повороту .	Броски и удары шайбой. Силовые единоборства. Учебная игра хоккей.	Р	
	58	10	Разучить технику конькового хода .	Разучить технику конькового хода. Бег на лыжах 1.5 км. коньковым ходом.	Р	
	59	11	Совершенствовать технику спусков и подъемов с гор.	Бег на лыжах 1.5 км свободным стилем. Горнолыжная техника.	Р	
	60	12	Тактические действия игроков	ОФП. Тактические действия игроков в нападении.	С	

Дата проведения урока	№ п/п	№ темы урока	Наименование темы урока	Элементы содержания	Тип урока	Национальные, региональные и этнокультурные особенности (НРЭО)
			в нападении. Учебная игра хоккей	Учебная игра хоккей.		
	61	13	Спуски и подъемы. (ИОТ-019-2016)	Бег на лыжах 1.5 км. Совершенствовать технику спусков и подъемов с гор.	С	
	62	14	Горнолыжная техника.	Бег на лыжах 1.5 км свободным стилем. Горнолыжная техника.	С	
	63	15	Тактические действия игроков в обороне.	Тактические действия игроков в обороне. Учебная игра хоккей.	С	
	64	16	Коньковый ход	Совершенствовать технику конькового хода. Бег на лыжах 1.5 км. коньковым ходом.	С	
	65	17	Бег на лыжах 5 км	Теоретический опрос по лыжной подготовке.		
	66	18	Учебная игра хоккей.	Учебная игра хоккей.	С	
	67	19	Лыжная эстафета (ИОТ-019-2016)	Лыжная эстафета	С	Национальные игры
	68	20	Лыжная эстафета (ИОТ-019-2016)	Лыжная эстафета	С	Национальные игры
	69	21	Техника хоккейных передвижений.	Учет: техника хоккейных передвижений.	У	
Волейбол (8 часов)						
<p>Федеральный компонент: Современные образовательные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности. Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (волейбол).</p> <p>Требования к уровню подготовки выпускников: <i>знать/понимать:</i> влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности; <i>уметь:</i> осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой; <i>использовать полученные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:</i> повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья; активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.</p>						
	70	1	Волейбол. Совершенствование техники приема и передач мяча Учебная игра. (ИОТ-020-2016)	Волейбол. Совершенствование техники приема и передач мяча.	С	Выдающиеся баскетболисты и волейболисты Урала.

Дата проведения урока	№ п/п	№ темы урока	Наименование темы урока	Элементы содержания	Тип урока	Национальные, региональные и этнокультурные особенности (НРЭО)
	71	2	Совершенствование техники передачи мяча у сетки, в прыжке, в парах.	Совершенствование техники подачи мяча. Нижний прием с подачи.	С	
	72	3	Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Учебная игра волейбол.	Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Учебная игра волейбол.	С	
	73	4	Совершенствование техники нижней и верхней прямой подачи. Совершенствование приема с подачи.	Совершенствование техники нападающего удара. Совершенствование техники защитных действий. Индивидуальное и групповое блокирование.	С	
	74	5	Учет: верхняя прямая подача на нижний прием. Учебная игра волейбол.	Учет: верхняя прямая подача на нижний прием. Учебная игра волейбол.	С	
	75	6	Разучить технику прямого нападающего удара.	Совершенствование тактических действий в нападении и защите.	У	
	76	7	Совершенствовать технику прямого нападающего удара.	Учет: нападающий удар и блокирование. ОФП.	Р	
	77	8	Двусторонняя игра волейбол.	Учет: двусторонняя игра волейбол.	У	
Легкая атлетика (25 часов)						
<p>Федеральный компонент: Современные образовательные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование упражнений в беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжках в длину и высоту с разбега. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.</p> <p>Требования к уровню подготовки выпускников: <i>знать/понимать:</i> влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности; <i>уметь:</i> выполнять индивидуально подобранные композиции ритмической и аэробной гимнастики; <i>использовать полученные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:</i> повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья.</p>						
	78	1	Самоконтроль при занятиях	Инструкция по охране труда на уроках по спортиграм.	К	Самостоятельное

Дата проведения урока	№ п/п	№ темы урока	Наименование темы урока	Элементы содержания	Тип урока	Национальные, региональные и этнокультурные особенности (НРЭО)
			физическими упр. (ИОТ-018-2016)			проведение народных игр Южного Урала
	79	2	ОФП. Бег 10 мин.	ОФП. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.	С	
	80	3	Гандбол. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек	Гандбол. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек.	С	
	81	4	Совершенствование бросков из опорного положения. Взаимодействие с партнером.	Совершенствование ловли и передач мяча. Развитие быстроты реакции и перестроение двигательных действий.	С	
	82	5	Совершенствование техники ведения мяча и бросков по воротам.	Совершенствование техники ведения мяча и бросков.	С	
	83	6	Ведение мяча, бросок по воротам. Учебная игра гандбол.	Учет: передача мяча в движении группой и индивидуально. Учебная игра гандбол.	С	
	84	7	Совершенствование техники нападения и защитных действий, взаимодействие трех игроков.	Совершенствование техники нападения и защитных действий. ОФП. Совершенствование тактики игры индивидуальное и групповое.	С	
	85	8	Двусторонняя игра гандбол.	Учебная игра гандбол. Бег 10 мин. Развитие скоростно-силовых качеств.	С	
	86	9	Блокирование и отбор мяча.	Блокирование и отбор мяча. Учебная игра гандбол.	С	
	87	10	Итоговое занятие по легкой атлетике. (ИОТ-018-2016)	Бег 1,5 км. с переменной ходьбой.	С	
	88	11	Спец. упр. для игры «Лапта». Игра «Лапта».	Развитие скоростных качеств. Челночный бег. Спец. упр. для игры «Лапта». Игра «Посаль бегущего». Игра «Лапта».	С	Игра «Посаль бегущего». Игра «Лапта».
	89	12	Бег 30м. Бег 6 мин. Подтягивание.	Бег 6 мин. спец. беговые упр. Низкий старт 30 м. Развитие скоростных качеств. Учет: бег 30 м.	У	
	90	13	Бег 100 м	Попеременный бег с ходьбой. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. Учет бега 100 м	У	
	91	14	Удары по летящему мячу.	Попеременный бег с ходьбой. Спецбеговые упр.	С	

Дата проведения урока	№ п/п	№ темы урока	Наименование темы урока	Элементы содержания	Тип урока	Национальные, региональные и этнокультурные особенности (НРЭО)
			Учебная игра футбол. (ИОТ-020-2016)	Учебная игра футбол. Освоение техники владения мяча.		
	92	15	Метание гранаты на дальность с разбега.	Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег. Совершенствование техники метания гранаты. Учет: метание гранаты на дальность с разбега.	С	
	93	16	Прыжки в длину с места, с разбега способом прогнувшись. Подтягивание	Спецбеговые упр. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых упр. Прыжки в длину с места, с разбега способом прогнувшись. Учет: подтягивание.	У	
	94	17	Совершенствование техники обманных движений «финты» Учебная игра футбол. (ИОТ-020-2016)	Бег 15 мин. Челночный бег. Совершенствование техники ведения мяча. Учебная игра футбол.	С	
	95	18	Прыжки в длину с разбега. Бег 15 мин. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Развитие выносливости.	Спецбеговые упр. Развитие скоростно-силовых качеств. Учет: прыжки в длину с разбега. Бег 15 мин. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Развитие выносливости. Бег по повороту.	С	
	96	19	Комбинации из освоенных элементов техники. Учебная игра футбол. (ИОТ-020-2016)	Попеременный бег с ходьбой. ОФП. Совершенствование тактики игры в футбол. Учебная игра футбол.	Р	
	97	20	Бег 1000 м.	Спецбеговые упр. Развитие выносливости. Бег 1000 м.	Р	
	98	21	Прыжки в высоту способом «перешагивание»	Бег 10 мин. Спецбеговые упр. Учет: прыжки в высоту способом «перешагивание»	У	
	99	22	Совершенствование техники защитных действий. Учебная игра футбол (ИОТ-020-2016)	Попеременный бег с ходьбой. ОФП. Совершенствование техники защитных действий. Учебная игра футбол.	С	
	100	23	Бег 3000 м.	Учет: бег 3000 м. Опрос теории.	У	
	101	24	Легкоатлетическая эстафета (ИОТ-021-2016)	Легкоатлетическая эстафета.	С	
	102	25	Учебная игра футбол.	Учебная игра футбол.	С	

Требования к уровню подготовки учащихся

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета учащиеся по окончании средней школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Объяснить:

- Роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире.
- Роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактики вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

Характеризовать:

- Индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями.
- Особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий, особенности планирования индивидуальных занятий различной направленности и контроля их эффективности.
- Особенности обучения и самообучения двигательным действиям.

Соблюдать правила:

- Личной гигиены и закаливания.
- Организация и проведение самостоятельного и самостоятельного форм занятий физическими упражнениями и спортом.
- Культура поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований.
- Профилактика травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах.

Проводить:

- Самостоятельные и самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности.
- Приемы страховки и самостраховки во время занятий.
- Приемы массажа и самомассажа.
- Занятия физической культуры и спортивные соревнования с учащимися младших классов.
- Судейство соревнований по одному из видов спорта.

Составлять:

- Индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности.
- Планы-конспекты индивидуальных занятий.

Определять:

- Уровни индивидуального физического развития.
- Эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма.
- Дозировка физической нагрузки

Демонстрировать:

Двигательные умения, навыки, способности:

- Уметь с максимальной скоростью пробежать 100 м с низкого старта.
- В равномерном темпе бегать до 30 мин юноши и до 20 мин девушки.
- Метать различные по форме и по массе снаряды с места и с полного разбега.

В гимнастических и акробатических упражнениях:

- Выполнять опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-125 см (юноши).
- Выполнять комбинацию из отдельных элементов со скакалкой.
- Выполнять акробатическую комбинацию из 5 элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот блоком и другие ранее освоенные элементы (юноши) и комбинацию из 5 ранее освоенных элементов (девушки).

В спортивных играх:

- Демонстрировать и применять основные технико-тактические действия в одной из спортивных игр.

Физическая подготовленность:

- Соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей (табл. 1)

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности:

- Использовать различные виды физических упражнений в целях самосовершенствования.
- Организации досуга и здорового образа жизни.
- Осуществлять коррекцию недостатков физического развития.

Способы спортивной деятельности:

- Участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 100м, прыжок в длину или высоту, метание мяча, бег на выносливость.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями:

- Согласовывать свое поведение с интересами коллектива.
- Критически оценивать собственные достижения
- Поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности. Критерии оценок успеваемости учащихся на уроках по физической культуре.

Характеристика контрольно-измерительных материалов

Оценочные нормативы по физической культуре разработаны в соответствии с нормативными требованиями программы “Физическая культура для учащихся 1-11-х классов” Москва. Просвещение 1996г.

Контроль за физической подготовкой учащихся проводится два раза в учебный год по всем тестам (осенью и весной) и три раза по тем упражнениям, которые можно провести в зале (в сентябре, в конце декабря и в мае). Ведётся карта учёта динамики прироста показателей развития физических качеств учащихся.

Учащимся, имеющим хороший и отличный уровень физического развития, рекомендуются занятия в спортивных секциях школы, ДЮСШ и другие формы занятий. Учащимся, имеющим средний и низкий уровень физического развития, даются задания на развитие определённых двигательных навыков, рекомендуются самостоятельные занятия.

Учащимся, отнесённым по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оценка успеваемости выставляется на общих основаниях, за исключением выполнения учебного норматива в противопоказанных им видах физических упражнений.

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включенными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

И т о г о в а я о т м е т к а выставляется обучающимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах – за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные обучающимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

К р и т е р и и о ц е н и в а н и я у с п е в а е м о с т и по базовым составляющим физической подготовки обучающихся:

I. Знания.

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

Методы проверки: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
За ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности.	За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность,	За непонимание и незнание материала программы.

	незначительные ошибки.	имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.	
--	------------------------	--	--

II. Техника владения двигательными умениями и навыками.

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы : наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
1	2	3	4
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив.	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Обучающийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях.	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

III. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Обучающийся умеет: – самостоятельно организовать место занятий; – подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; – контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги	Обучающийся: – организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; – допускает	Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов	Обучающийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов

	незначительные ошибки в подборе средств; – контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги		
--	--	--	--

IV. Уровень физической подготовленности обучающихся.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени.	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста.	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту.	Обучающийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности.

(При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов.

Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, легкой атлетике – путем сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти с учетом общих оценок по отдельным разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

Источники контрольно-измерительных материалов

№ п/п	Название	Автор	Выходные данные
1.	«Комплексная программа физического воспитания» 1-11 класс.	Под ред. В.И.Лях, А.А.Зданевич	М.: «Просвещение», 2008г.
2.	Физическая культура. Тестовый контроль. 10-11 классы	В. И. Лях.	М.: просвещение, 2009