

**АДМИНИСТРАЦИЯ ЗАТО ПОС. ВИДЯЕВО**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА ЗАКРЫТОГО  
АДМИНИСТРАТИВНО-ТЕРРИТОРИАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ВИДЯЕВО»**

**ПРИНЯТА**

Педагогическим советом ОО  
(протокол от 31.08.17 №10)

**УТВЕРЖДЕНА**

приказом по ОО  
от 31 августа 2017 №229

**СОГЛАСОВАНО**

Методическим советом ОО  
(протокол от 30.08.17 №1)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»  
УРОВНЯ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
(10-11 КЛАССЫ)  
Срок реализации 2 года**

Составитель: Скакун И.Н.,  
учитель физической культуры

### Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для среднего общего образования составлена в соответствии с Федеральным компонентом государственного образовательного стандарта среднего общего образования (*Приказ Министерства образования РФ от 05.03. 2004 г. N 1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования», с изменениями и дополнениями.*), ООП ООО образования МБОУ СОШ ЗАТО Видяево ((приказ № 206 от 30.08.2016г. «Об утверждении ООП на уровнях ООО и СОО»)), примерной программы среднего общего образования по физической культуре, с учетом УМК: Виленский М.Я. «Физическая культура 10-11 кл.», Москва, Просвещение.

#### Место предмета в учебном плане

Федеральный базисный учебный план для образовательных учреждений Российской Федерации отводит 140 часов для обязательного изучения учебного предмета «Физическая культура» на этапе среднего общего образования, из расчета 2 часа в неделю в X и XI классах.

Т.к. в 2011-2012 учебном году, был введен третий час для изучения предмета «Физическая культура», то данная программа рассчитана на 204 часа (по 3 часа в неделю в X и XI классах).

**Третий час** на преподавание учебного предмета «Физическая культура» введен нормативно-правовыми актами и инструктивно-методическими документами, регламентирующими введение третьего дополнительного урока физической культуры в системе образования.

1. Закон Российской Федерации «Об образовании»;
2. Приказ Минобразования России, Минздрава России, Госкомспорта России, Российской академии образования от 16.07.02 N 2715/227/166/19 «О Совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных Учреждениях Российской Федерации»;
3. Письмо Минобразования РФ от 12.08.2002 г. №13-51-99/14 «О введении Третьего дополнительного часа физической культуры в образовательных Учреждениях Российской Федерации»;
4. Распоряжение Правительства РФ от 7.08.2009 г. № 1101-р. «Стратегия Развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период До 2020 года».
5. Приказ Минобрнауки Российской Федерации от 30 августа 2010 г. №889 "О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утвержденные приказом Министерства образования Российской Федерации от 9 марта 2004 г. N 1312 "Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования"
6. Методические рекомендации «Планирование третьего (дополнительного) часа. Физической культуры в 1-11 классах образовательных учреждений мурманской области: – *Т.В. Широкоград, Мурманск, 2010. – 61с.*

## 2.1. Общая характеристика учебного предмета

Предметом образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств. В соответствии со структурой двигательной деятельности, учебный предмет физической культуры структурируется по трем основным разделам: знания (информационный компонент деятельности), физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности) и способы деятельности (операциональный компонент деятельности).

В рабочей программе для 10-11 классов двигательная деятельность, как учебный предмет, представлена двумя содержательными линиями: физкультурно-оздоровительная деятельность и спортивно-оздоровительная деятельность с прикладно-ориентированной физической подготовкой. Каждая из этих линий имеет соответствующие свои три учебных раздела (знания, физическое совершенствование, способы деятельности).

Первая содержательная линия рабочей программы «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирует образовательный процесс на укрепление здоровья учащихся и воспитание бережного к нему отношения. Через свое предметное содержание она нацеливается на формирование интересов и потребностей школьников в регулярных занятиях физической культурой и спортом, творческом использовании осваиваемого учебного материала в разнообразных формах активного отдыха и досуга, самостоятельной физической подготовке к предстоящей жизнедеятельности. В разделе «Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности» содержатся сведения о роли занятий физической культурой в предупреждении раннего старения организма человека, способах и средствах профилактики профессиональных заболеваний, возникающих в процессе трудовой деятельности. Здесь же приводятся знания об оздоровительных системах физического воспитания, средствах и формах активного восстановления и повышения работоспособности человека. Во втором разделе «Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью» представлено учебное содержание, ориентированное на укрепление индивидуального здоровья учащихся, повышение функциональных возможностей основных систем их организма. Данное содержание включает в себя комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, учитывающих интересы учащихся в гармоничном развитии собственных физических способностей, формировании индивидуального типа телосложения, культуры движений. В третьем разделе «Способы физкультурно-оздоровительной деятельности» раскрываются способы самостоятельной организации и проведения оздоровительных форм занятий физической культурой, приемы наблюдения за показателями собственного здоровья и работоспособности, индивидуального контроля и регулирования физических нагрузок на занятиях физическими упражнениями.

Вторая содержательная линия «Спортивно-оздоровительная деятельность с прикладно-ориентированной физической подготовкой» соотносится с интересами учащихся в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности учащихся. В первом разделе «Знания о спортивно-оздоровительной деятельности с прикладно-ориентированной физической подготовкой» приводятся сведения об основах самостоятельной подготовки учащихся к соревновательной деятельности, даются понятия тренировочного процесса и тренировочного занятия, раскрываются общие представления о прикладно-ориентированной физической подготовке и ее связи со спортивно-оздоровительной деятельностью. Во втором разделе «Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной и прикладно-ориентированной физической подготовкой» дается учебное содержание, ориентированное на повышение физической и технической подготовленности учащихся по одному из базовых видов спорта, а также физические упражнения и комплексы, нацеленные на физическую подготовку учащихся к предстоящей жизнедеятельности. Отличительной особенностью этого раздела рабочей программы, является предоставление возможности учащимся осуществлять углубленную подготовку по одному из базовых видов спорта. В третьем разделе «Способы физкультурно-спортивной деятельности с

прикладно-ориентированной физической подготовкой» приводятся практические умения, необходимые и достаточные для организации и проведения самостоятельных оздоровительных тренировок в режиме спортивной подготовки.

## **2.2. Цели и задачи обучения.**

**Общей целью** образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

**Конкретными задачами** физического воспитания учащихся 10-11 классов являются:

- **развитие** физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- **содействие** гармоничному физическому развитию, выработка умений использовать физические упражнения, гигиенические факторы и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;
- **формирование** общественных и личностных представлений о престижности высокого здоровья и разносторонней физической подготовленности; формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства, подготовке к службе в армии (для юношей), выполнении функции материнства (для девушек);
- **воспитание** бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- **овладение** технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- **освоение** системой знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- **приобретение** компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

## **2.3. Общеучебные умения, навыки и способы деятельности**

Рабочая программа предусматривает формирование у учащихся умений и навыков, универсальных способов деятельности и ключевых компетенций. В этом направлении приоритетными для учебного предмета «Физическая культура» на этапе основного общего образования являются:

В познавательной деятельности:

- определение существенных характеристик изучаемого объекта;
- самостоятельное создание алгоритмов деятельности;
- формулирование полученных результатов.

В информационно-коммуникативной деятельности:

- поиск нужной информации по заданной теме;
- умение развернуто обосновывать суждения, давать определения, приводить доказательства;
- владение основными видами публичных выступлений, следование этическим нормам и правилам ведения диалога.

В рефлексивной деятельности:

- понимание ценности образования как средства развития культуры личности;

- объективное оценивание своих учебных достижений, поведения, черт своей личности;
- владение навыками организации и участия в коллективной деятельности.

### **Двигательные умения, навыки и способности.**

В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 30, 60, 100 м из положения высокого, низкого старта; в равномерном темпе бегать до 15-20 мин (девушки), до 20-25 мин (юноши);

*прыгать* в высоту с 9-15 м разбега одним из спортивных способов; преодолевать вертикальные и горизонтальные препятствия без опоры и с опорой; преодолевать полосу препятствий; передача эстафетной палочки.

*В метаниях* на дальность и на меткость: метать различные по массе и форме снаряды с места и с полного разбега (12-15 м) в пять бросковых шагов; метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель 2,5 x 2,5 м с 15-25 м; метать теннисный мяч в вертикальную цель 1x1 м с 15-20 м.

*В гимнастических и акробатических упражнениях:* выполнять комбинацию из пяти элементов на перекладине (юноши), на брусьях разной высоты (девушки); выполнять опорный прыжок в длину через коня (высотой 120-125 см) способом ноги врозь (юноши); углом (высотой 110-115 см, девушки).

*Висы и упоры:* подъем силой, переворотом, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, подъем разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад (юноши). Равновесие на нижней, упор присев на одной ноге, махом соскок (девушки).

*Выполнять акробатическую комбинацию* из пяти элементов: длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойка на голове и руках силой, стойка на кистях с (помощью), кувырок назад через стойку на кистях, переворот боком (юноши); кувырок вперед, назад слитно, кувырок назад в полушпагат, «мост» с поворотом на одно колено, сед углом на полу, перекатом стойка на лопатках, из стойки на лопатках переворот назад в полушпагат (девушки).

*Ритмическая гимнастика* – простейшие элементы аэробики (девушки).

*Атлетические единоборства* (юноши): основные средства защиты и самообороны: захваты, броски, упреждающие удары руками и ногами, действия против ударов, захватов и обхватов. Упражнения в страховке и само страховке при падении.

*Атлетическая гимнастика* (юноши).

*Лазание* по одному, двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юноши); лазание по канату в два, три приема (девушки).

*Спортивные игры:*

*баскетбол* – различные передачи в движении, ловля мяча после отскока от щита, ведение с изменением высоты отскока и скорости, броски по кольцу с разных точек, зонная защита – тактические действия игроков, тактические действия в нападении, прессинг, учебно-тренировочная игра;

*волейбол* – прием мяча сверху и снизу, прием мяча снизу и сверху после подачи, разновидности подач: верхняя прямая, верхняя боковая, нижняя прямая, нижняя боковая, передачи из зон 1,6, 5в зону 3-2 или 3- 4, первая передача в зоны 3-2, вторая передача в зоны 4 и 2, стоя лицом и спиной к цели, техника нападающего удара, блокирование, учебно-тренировочная игра с заданиями;

*футбол* (юноши) - выполнять специальные упражнения и тактические действия без мяча и с мячом; удар по летящему мячу средней частью стопы, головой; отбор мяча у соперника; остановка мяча грудью, обманные движения; отбор мяча у соперника подкатом; обводка соперника; зонная и персональная защита; учебно-тренировочная игра.

*Лыжные гонки:* совершенствовать технику одновременных и попеременных лыжных ходов, изученных по программе основной школы, попеременный четырехшажный ход, коньковый ход, полуконьковый; элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидерование,

обгон, финиширование; переход с одновременных ходов на попеременные, переход с попеременных ходов на одновременные; спуски с поворотами и торможение, лыжные походы.

*Плавание:* совершенствование одного из способов плавания (кроль на груди и спине, брасс). Прикладные способы плавания: плавание на боку; спасение утопающего (подплывание к тонущему, освобождение рук от захватов тонущего, транспортировка тонущего); ныряние в длину; прыжок в воду способом «ногами вниз» (3 м).

*Национальные виды спорта народов Севера:* совершенствование техники соревновательных упражнений (прыжки через нарты, набрасывание аркана на стойку, тройной национальный прыжок).

*Физическая подготовленность:* показывать результаты не ниже среднего уровня развития основных физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществлять коррекцию недостатков физического развития; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.

Способы спортивной деятельности: осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

Способы поведения на занятиях физическими упражнениями: согласовывать свое поведение с интересами коллектива; при выполнении упражнений критически оценивать собственные достижения, поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательно тренироваться и стремиться к возможно лучшему результату на соревнованиях.

### 3. Учебно-тематический план.

#### 3.1. Тематическое планирование по физической культуре 10-11 классов (204 часа)

Содержание учебного материала	10 класс	11 класс	итого
Содержательные линии:			
<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>72</b>
<b>1.Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности:</b>	4	4	8
-предупреждение раннего старения и длительного сохранения творческой активности человека, средствами физической культуры. Общие представления о современных оздоровительных системах физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика), их цель, задачи, содержание и формы организации.	1	1	
-формирование индивидуального стиля жизни, приобретение положительного психосоциального статуса и личностных качеств, культуры межличностного общения и поведения.		1	
-влияние регулярных занятий физическими упражнениями родителей на состояние здоровья их будущих детей. Занятия физической культурой в пренатальной период у женщин, особенности их организации, содержания и направленности (материал для девушек).	1		
-физическая культура в организации трудовой деятельности человека,	1		

<p>основные причины возникновения профессиональных заболеваний и их профилактика оздоровительными занятиями физической культурой (гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью, простейшие сеансы релаксации и самомассажа, банных процедур).</p> <p>-общие представления об адаптивной физической культуре, цель, задачи и формы организации, связь содержания и направленности с индивидуальными показаниями здоровья. Правила и требования по индивидуализации содержания самостоятельных форм занятий адаптивной физической культурой.</p> <p>-требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).</p> <p>-основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья (извлечения из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан в занятиях физической культурой).</p>	1	1  1	
<p><b>2. Способы физкультурно-оздоровительной деятельности:</b></p> <p>-планирование содержания и физической нагрузки в индивидуальных оздоровительных занятиях, распределение их в режиме дня и недели.</p> <p>-выполнение простейших гигиенических сеансов самомассажа (состав основных приемов и их последовательность при массаже различных частей тела). Выполнение простейших приемов точечного массажа и релаксации.</p> <p>-наблюдения за индивидуальным здоровьем (например, расчет «индекса здоровья» по показателям пробы Руфье), физической работоспособностью (например, по показателям пробы РWC/170) и умственной работоспособностью (например, по показателям таблицы Анфимова).</p> <p>-ведение дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, состоянием здоровья и работоспособностью.</p>	4  1  1  1  1	4  1  1  1  1	8
<p><b>3. Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью:</b></p> <p>- индивидуальные комплексы упражнений адаптивной (лечебной) физической культуры в соответствии с медицинскими показаниями (при бронхиальной астме и заболеваниях ССС; при частых нервно-психических перенапряжениях, стрессах, головных болях; простудных</p>	28  6  8	28  6	56

<p>заболеваниях). Комплексы упражнений в предродовом периоде (девушки)</p> <p><b>- индивидуализированные комплексы упражнений из оздоровительных систем физического воспитания:</b></p> <p><b>атлетическая гимнастика (юноши):</b> комплексы упражнений на общее и избирательное развитие силы мышц, «подтягивание» отстающих в своем развитии мышц и мышечных групп; комплексы упражнений на формирование гармоничного телосложения (упражнения локального воздействия по анатомическим признакам); комплексы упражнений на развитие рельефа мышц плеча, груди, спины, бедра, брюшного пресса.</p> <p><b>Ритмическая гимнастика (девушки):</b> стилизованные комплексы ОРУ на формирование точности и координации движений; танцевальные упражнения (приставной, переменный шаг; шаг галопа, польки, вальса); танцевальные движения из народных танцев (каблучный, дробный, русский переменный шаг, тройной притоп, припадание) и современных танцев; упражнения художественной гимнастики с мячом (броски и ловля, отбивы, перекаты, выкруты мяча), со скакалкой (махи, круги, прыжки, переводы, броски), с обручем (хвататы, повороты, вращение, броски, прыжки, маховые движения, перекаты).</p> <p><b>Аэробика (девушки):</b> композиции из общеразвивающих упражнений (ОРУ) силовой и скоростно-силовой направленности, с постепенным повышением физической нагрузки (с усилением активности аэробных процессов); ОРУ на развитие выносливости, гибкости, координации (включая статическое и динамическое равновесие) и ритма движений.</p> <p>- лыжные прогулки по пересеченной местности,</p> <p>- оздоровительная ходьба и оздоровительный бег (ориентированные на развитие функциональных возможностей систем дыхания и кровообращения);</p> <p>- специализированная полоса препятствия</p>	<p>4</p> <p>5</p> <p>5</p>	<p>8</p> <p>4</p> <p>5</p> <p>5</p>	
<p><b>Спортивно-оздоровительная деятельность с прикладно-ориентированной физической подготовкой</b></p>	<p><b>66</b></p>	<p><b>66</b></p>	<p><b>132</b></p>
<p><b>1.Знания о спортивно-оздоровительной деятельности с прикладно-ориентированной физической подготовкой:</b></p>	<p>2</p>	<p>2</p>	<p>4</p>



<p>-общие представления о самостоятельной подготовке к соревновательной деятельности, понятие физической, технической и психологической подготовки.</p> <p>-общие представления об индивидуализации содержания и направленности тренировочных занятий (по избранному виду спорта), способы совершенствования техники в соревновательных упражнениях и повышения физической нагрузки (понятие режимов и динамики нагрузки).</p> <p>-особенности распределения тренировочных занятий в режиме дня и недели.</p> <p>-общие представления о прикладно-ориентированной физической подготовке, ее цель, задачи и формы организации, связь со спортивно-оздоровительной деятельностью.</p>	1 1	1 1	
<p><b>2.Способы спортивно-оздоровительной деятельности:</b></p> <p>-технология разработки планов-конспектов тренировочных занятий, планирование содержания и динамики физической нагрузки в системе индивидуальной прикладно-ориентированной и спортивной подготовки (по избранному виду спорта).</p> <p>-контроль режимов физической нагрузки и их регулирование во время индивидуальных тренировочных занятий.</p> <p>-тестирование специальных физических качеств (в соответствии с избранным видом спорта).</p>	2 1  1	2  1 1	4
<p><b>3.Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной и прикладно-ориентированной направленностью</b></p>	62	62	124
<p><b>Гимнастика с основами акробатики:</b></p> <p>- строевые команды и приемы (юноши);</p> <p>-совершенствование технике в соревновательных упражнениях индивидуально подобранных спортивных комбинациях (на материале основной школы).</p> <p>- прикладные упражнения на гимнастических снарядах с грузом на плечах (юноши): ходьба по гимнастическому бревну, с поворотами и расхождением;</p> <p>- передвижение в висе на руках по горизонтально натянутому канату и в висе на руках с захватом каната ногами; лазанье по гимнастическому канату и гимнастической стенке, опорные прыжки через препятствия.</p>	6 + + +  +	6 + + +  +	12

<p><b>Легкая атлетика:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- совершенствование индивидуальной техники в соревновательных упражнениях (на материале основной школы).</li> <li>-прикладные упражнения (юноши): кросс по пересеченной местности с использованием простейших способов ориентирования; преодоление полосы препятствий с использованием разнообразных способов метания, переноской «пострадавшего» способом на спине.</li> <li>- оздоровительная ходьба и оздоровительный бег (ориентированные на развитие функциональных возможностей систем дыхания и кровообращения);</li> <li>- специализированная полоса препятствия</li> </ul>	<p>14 +  +  + +</p>	<p>14  +   + +</p>	<p>28</p>
<p><b>Плавание:</b></p> <p>Совершенствование индивидуальной техники одного из способов плавания (кроль на груди и спине; брасс).</p> <p>Прикладные способы плавания (юноши): плавание на боку; спасение утопающего (подплывание к тонущему, освобождение рук от захватов тонущего, транспортировка тонущего); ныряние в длину; прыжок в воду способом «ногами вниз» (3м).</p>	<p>2 1  1</p>	<p>2 1  1</p>	<p>4</p>
<p><b>Лыжные гонки:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-совершенствование индивидуальной техники ходьбы на лыжах (на материале основной школы).</li> <li>прикладные упражнения (юноши): специализированные полосы препятствий, включающие подъемы, спуски («по прямой» и «змейкой»), небольшие овраги и невысокие трамплины.</li> <li>-лыжные прогулки по пересеченной местности,</li> </ul>	<p>12 + + +</p>	<p>12 + + +</p>	<p>24</p>

<p><b>Спортивные игры:</b>  -совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе).  -прикладные упражнения (юноши): упражнения и технические действия, сопряженные с развитием основных психических процессов (скорость реакции, внимание, память, оперативное мышление).</p> <p><b>Баскетбол:</b>  - различные способы передач, ведения, ловли и бросков  - игра по правилам, судейство;</p> <p><b>Волейбол:</b>  - различные способы подач, передач и приемов мяча;  -игра по правилам, судейство;</p> <p><b>Футбол, мини-футбол:</b>  - различные способы ударов, отборов, остановок, обводок;  -игра по правилам, судейство;</p>	<p>22</p> <p>+</p> <p>+</p> <p>+</p> <p>+</p> <p>+</p>	<p>22</p> <p>+</p> <p>+</p> <p>+</p> <p>+</p> <p>+</p>	<p>44</p>
<p><b>Атлетические единоборства (юноши):</b>  - основные средства защиты и самообороны: захваты, броски, упреждающие удары руками и ногами, действия против ударов, захватов и обхватов.  - упражнения в страховке и само страховке при падении.</p> <p><b>Аэробика (девушки):</b>  - композиции из ОРУ силовой и скоростно-силовой направленности, с постепенным повышением физической нагрузки (с усилением активности аэробных процессов);  - ОРУ на развитие выносливости, гибкости, координации (включая статическое и динамическое равновесие) и ритма движений.</p>	<p>2</p> <p>+</p> <p>+</p> <p>+</p>	<p>2</p> <p>+</p> <p>+</p> <p>+</p>	<p>4</p>
<p><b>Развитие физических качеств:</b>  - специализированная полоса препятствий</p>	<p>2</p>	<p>2</p>	<p>4</p>
<p><b>Национальные виды спорта народов Севера:</b>  - совершенствование техники соревновательных упражнений.</p>	<p>2</p>	<p>2</p>	<p>4</p>
<p><b>Итого</b></p>	<p><b>102</b></p>	<p><b>102</b></p>	<p><b>204</b></p>

## 4. Содержание учебного предмета

### 10 класс

#### Физкультурно-оздоровительная деятельность

##### **Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности.**

Предупреждение раннего старения и длительного сохранения творческой активности человека, средствами физической культуры. Общие представления о современных оздоровительных системах физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика), их цель, задачи, содержание и формы организации.

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

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

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

##### **Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью.**

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

##### **Индивидуализированные комплексы упражнений из оздоровительных систем физического воспитания:**

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

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

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

Лыжные прогулки по пересеченной местности.

Оздоровительная ходьба и оздоровительный бег (ориентированные на развитие функциональных возможностей систем дыхания и кровообращения).

Специализированная полоса препятствия.

### **Способы физкультурно-оздоровительной деятельности**

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

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

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

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

### **Спортивно-оздоровительная деятельность**

#### **с прикладно-ориентированной физической подготовкой**

#### **Знания о спортивно-оздоровительной деятельности с прикладно-ориентированной физической подготовкой.**

Общие представления о самостоятельной подготовке к соревновательной деятельности, понятие физической, технической и психологической подготовки.

Общие представления об индивидуализации содержания и направленности тренировочных занятий (по избранному виду спорта), способы совершенствования техники в соревновательных упражнениях и повышения физической нагрузки (понятие режимов и динамики нагрузки).

#### **Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной и прикладно-ориентированной направленностью.**

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

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

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

*Плавание:* Совершенствование индивидуальной техники одного из способов плавания (кроль на груди и спине; брасс). Прикладные способы плавания (юноши): плавание на боку; спасение утопающего (подплывание к тонущему, освобождение рук от захватов тонущего, транспортировка тонущего); ныряние в длину; прыжок в воду способом «ногами вниз» (Зм).

*Спортивные игры:* Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе,

футболе, мини-футболе). Прикладные упражнения (юноши): упражнения и технические действия, сопряженные с развитием основных психических процессов (скорость реакции, внимание, память, оперативное мышление).

*Атлетические единоборства (юноши):* Основные средства защиты и самообороны: захваты, броски, упреждающие удары руками и ногами, действия против ударов, захватов и обхватов. Упражнения в страховке и само страховке при падении.

*Национальные виды спорта:* совершенствование техники соревновательных упражнений.

#### ***Способы спортивно-оздоровительной деятельности.***

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

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

### **11 класс**

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

##### ***Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности.***

Формирование индивидуального стиля жизни, приобретение положительного психосоциального статуса и личностных качеств, культуры межличностного общения и поведения.

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

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

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

##### **Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью.**

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

##### **Индивидуализированные комплексы упражнений из оздоровительных систем физического воспитания:**

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

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

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

Лыжные прогулки по пересеченной местности.

Оздоровительная ходьба и оздоровительный бег (ориентированные на развитие функциональных возможностей систем дыхания и кровообращения).

Специализированная полоса препятствия.

### **Способы физкультурно-оздоровительной деятельности**

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

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

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

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

### **Спортивно-оздоровительная деятельность**

#### **с прикладно-ориентированной физической подготовкой**

##### **Знания о спортивно-оздоровительной деятельности с прикладно-ориентированной физической подготовкой.**

Особенности распределения тренировочных занятий в режиме дня и недели.

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

##### **Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной и прикладно-ориентированной направленностью.**

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

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

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

*Плавание:* Совершенствование индивидуальной техники одного из способов плавания (кроль на груди и спине; брасс). Прикладные способы плавания (юноши): плавание на боку; спасение утопающего (подплывание к тонущему, освобождение рук от захватов тонущего, транспортировка тонущего); ныряние в длину; прыжок в воду способом «ногами вниз» (Зм).

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

*Атлетические единоборства (юноши):* Основные средства защиты и самообороны: захваты, броски, упреждающие удары руками и ногами, действия против ударов, захватов и обхватов. Упражнения в страховке и само страховке при падении.

*Национальные виды спорта:* совершенствование техники соревновательных упражнений.

#### **Способы спортивно-оздоровительной деятельности.**

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

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

### **5. Планируемые результаты освоения учебного предмета**

**В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен:**

**знать/понимать**

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

**уметь**

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и само страховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

**использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для**

- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.



### 8. Календарно-тематическое планирование 10 класс

Содержательные линии	Разделы содержательных линий	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	№ урока	Домашнее задание
Физкультурно-оздоровительная деятельность	Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности	Предупреждение раннего старения и длительного сохранения творческой активности человека, средствами физической культуры. ИОТ-001-13.	1	Изучение нового материала (теория)	Инструктаж по т/б на уроках легкой атлетики. Предупреждение раннего старения и длительное сохранение творческой активности человека, средствами физической культуры	Знать правила т/б при занятиях на спортивной площадке и в спортивном зале. Уметь регулировать физическую нагрузку.	1	К-с №1
	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	Индивидуальные комплексы упражнений адаптивной (лечебной) физической культурой в соответствии с медицинскими показаниями.	1	Формирование новых ЗУН	Индивидуальные комплексы упражнений адаптивной (лечебной) физической культурой в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях зрения, осанки и плоскостопия; при остеохондрозе; бронхиальной астме и заболеваниях сердечно-сосудистой системы; при частых нервно-психических перенапряжениях, стрессах, головных болях; простудных заболеваниях и т.п.	Уметь правильно сочетать ритм движений и дыхания в беге и ходьбе, выполнять технику низкого старта.	2	К-с №1
Спортивно-оздоровительная	Физическое совершенствование со	Легкая атлетика Совершенствов	1	Закрепление и развитие ЗУН	Оздоровительный бег и спортивная ходьба до 3-4 мин. Специальные легкоатлетические упражнения в	Уметь правильно сочетать ритм движений и дыхания	3	К-с №2

деятельность с прикладно-ориентированной физической подготовкой	спортивно-оздоровительной и прикладно-ориентированной направленностью	ание индивидуально й техники в соревновательных упражнениях (на материале основной школы. Старты (высокий, с опорой на одну руку; низкий) с последующим ускорением. ИОТ-005-13.			парах, тройках. Игры: «Эстафеты с передачей палочки», «Соревнование с элементами спринтерского бега», «Финишный рывок» и др.	в беге и ходьбе, выполнять технику передачи эстафетной палочки		
Спортивно-оздоровительная деятельность с прикладно-ориентированной физической подготовкой	Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной и прикладно-ориентированной направленностью	Легкая атлетика Спортивная ходьба. Бег («спринтерский»; «эстафетный»; «кроссовый»).	1	Закрепление и развитие ЗУН	Оздоровительный бег и спортивная ходьба до 4-5 мин. Закрепить технику метания гранаты на дальность с разбега. Повторить технику передачи эстафетной палочки. КУ - бег 30 м с высокого старта. Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Эстафеты с элементами футбола.	Уметь правильно сочетать ритм движений и дыхания в беге и ходьбе, выполнять технику передачи эстафетной палочки	4	К-с №3
		Легкая атлетика Прыжки (в длину с разбега способом «согнув ноги» .	1	Проверка ЗУН	Оздоровительный бег и спортивная ходьба до 6-7 мин. Совершенствовать технику метания гранаты на дальность с разбега. Принять на оценку технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». КУ – 60 м. Познакомить с техникой прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись». Игры:	Уметь правильно сочетать ритм движений и дыхания в беге и ходьбе, выполнять технику прыжка в длину с разбега	5	К-с №4

					футбол, пионербол.			
		Легкая атлетика Спортивная ходьба. Бег («спринтерский»); «эстафетный»; «кроссовый»).	1	Закрепление и развитие ЗУН	Оздоровительный бег и спортивная ходьба до 7-8 мин. Специальные легкоатлетические упражнения в парах, тройках. Игры: «Салки - выручалки», «Соревнование с элементами спринтерского бега», «Цепочка», и др.	Уметь правильно сочетать ритм движений и дыхания в беге и ходьбе, выполнять технику передачи эстафетной палочки	6	К-с №2
		Легкая атлетика Прикладные упражнения (юноши): кросс по пересеченной местности с использованием простейших способов ориентирования; п	1	Комбинированный	Оздоровительный бег и спортивная ходьба до 8-9 мин. Принять на оценку технику метания гранаты на дальность с разбега. КУ – 100 м. Закрепить технику прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись». Игры: футбол, пионербол.	Уметь правильно сочетать ритм движений и дыхания в беге и ходьбе, выполнять технику метания гранаты на дальность	7	К-с №3
Физкультурно-оздоровительная деятельность	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	Комплексы упражнений в преддровом периоде (девушки). Индивидуализи	1	Формирование новых ЗУН	<i>Атлетическая гимнастика (юноши):</i> комплексы упражнений на общее и избирательное развитие силы мышц, «подтягивание» отстающих в своем развитии мышц и мышечных группы; комплексы	Уметь правильно сочетать ритм движений и дыхания в беге и ходьбе, выполнять технику прыжка в длину, полосу препятствий.	8	К-с №4

		рованные комплексы упражнений из оздоровительных систем физического воспитания			упражнений на формирование гармоничного телосложения (упражнения локального воздействия по анатомическим признакам); комплексы упражнений на развитие рельефа мышц плеча, груди, спины, бедра, брюшного пресса.			
Спортивно-оздоровительная деятельность с прикладно-ориентированной физической подготовкой	Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной и прикладно-ориентированной направленностью	Легкая атлетика Спортивная ходьба. Бег («спринтерский»); «эстафетный»; «кроссовый»).	1	Закрепление и развитие ЗУН	Оздоровительные ходьба и бег до 10 мин. Специальные легкоатлетические упражнения в парах и тройках. Игры: «Старт с преследованием», «Встречные старты», «Круговая эстафета» и др.	Уметь правильно сочетать ритм дыхания при ходьбе и беге с учетом индивидуальных показаний здоровья	9	К-с №1
		Прикладные упражнения (юноши): кросс по пересеченной местности с использованием простейших способов ориентирования;	1	Проверка ЗУН	Специальные упражнения и технические действия без мяча. Принять на оценку кроссовый бег 2000 м (д), 3000 м (ю). , - работа в тройках). преодоление полос препятствий с использованием разнообразных способов метания, переноской «пострадавшего» способом на спине	Уметь правильно сочетать ритм движений и дыхания в длительном беге и выполнять тактические и технические приемы в футболе.	10	К-с №2
Физкультурно-оздоровительная деятельность	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	Ритмическая гимнастика (девушки). Атлетическая гимнастика (юноши). ИОТ-003-13.	1	Закрепление и развитие ЗУН	Стилизованные комплексы общеразвивающих упражнений на формирование точности и координации движений; танцевальные упражнения (приставной шаг; переменный шаг; шаг галопа, польки и вальса»).	Уметь правильно выполнять технику прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись», преодолеть военизированную	11	К-с №3

					<p>комплексы упражнений на общее и избирательное развитие силы мышц, «подтягивание» отстающих в своем развитии мышц и мышечных группы; комплексы упражнений на формирование гармоничного телосложения (упражнения локального воздействия по анатомическим признакам); комплексы упражнений на развитие рельефа мышц плеча, груди, спины, бедра, брюшного пресса.</p>	полосу препятствий.		
<p>Спортивно-оздоровительная деятельность с прикладно-ориентированной физической подготовкой</p>	<p>Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной и прикладно-ориентированной направленностью</p>	<p>Легкая атлетика Старты (высокий, с опорой на одну руку; низкий) с последующим ускорением. Спортивная ходьба.</p>	1	<p>Закрепление и развитие ЗУН</p>	<p>Оздоровительные ходьба и бег до 11 мин. Специальные легкоатлетические упражнения в парах и тройках. Игры: «Челнок», «В дальнюю зону», «Прыжковая эстафета» и др.</p>	<p>Уметь правильно сочетать ритм дыхания при ходьбе и беге с учетом индивидуальных показаний здоровья</p>	12	
<p>Физкультурно-оздоровительная деятельность</p>	<p>Способы физкультурно-оздоровительной деятельности</p>	<p>Планирование содержания и физической нагрузки в индивидуальных оздоровител</p>	1	<p>Формирование новых ЗУН (теория)</p>	<p>Планирование содержания и физической нагрузки в индивидуальных оздоровительных занятиях, распределение их в режиме дня и недели. Судейство простейших спортивных соревнований (на примере одного из видов спорта: б/б).</p>	<p>Знать правила планирования и составления физической нагрузки, простейших спортивных соревнований</p>	13	К-с №4

		ьных занятиях, распределение их в режиме дня и недели.						
	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	Ритмическая гимнастика (девушки). Атлетическая гимнастика (юноши).	1	Комбинированный	Составление и проведение индивидуализированного комплекса упражнений из оздоровительных систем физического воспитания. Атлетическая гимнастика (юноши): комплекс ОРУ на формирование гармоничного телосложения, на развитие рельефа мышц плеча, груди, спины, бедра, брюшного пресса. Ритмическая гимнастика (девушки): упражнения художественной гимнастики с мячом, с гимнастическими лентами, со скакалками. Бег до 3 мин. Повторить (баскетбол): передачи в движении, броски по кольцу после ведения и передачи. Учить ловли мяча от щита с последующим добиванием по кольцу (подбор). Тест: прыжок в длину с места.	Уметь составлять индивидуализированный комплекс (атлетическая гимнастика, юноши; ритмическая гимнастика, девушки). Уметь выполнять технические приемы баскетбола.	14	
Спортивно-оздоровительная деятельность с прикладно-ориентированной физической	Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной и прикладно-ориентированной	Баскетбол: специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча на месте и в движении.	1	Закрепление и развитие ЗУН	Медленный бег до 4 мин. Специальные упражнения и технические действия без мяча и с мячом (различные передачи, ведения, ловля). Игры: «Эстафета с броском мяча», «мяч - за линию», «Погоня за мячом» и др.	Уметь правильно выполнять технические и тактические действия без мяча и с мячом.	15	

подготовкой	ной направленностью	ИОТ-004-13.						
		Ловля и передача мяча на месте и в движении.	1	Проверка ЗУН	Медленный бег до 4 мин. Специальные упражнения и технические действия с мячом (различные передачи, ведения, ловля). Принять на оценку броски по кольцу с разных точек. Тест: челночный бег 3x10 м. Учебная игра в б/б.	Уметь правильно выполнять технические и тактические действия без мяча и с мячом.	16	
Физкультурно-оздоровительная деятельность	Способы физкультурно-оздоровительной деятельности	Выполнение простейших гигиенических сеансов самомассажа (состав основных приемов и их последовательность при массаже различных частей тела)	1	Формирование новых ЗУН	Медленный бег до 5 мин. Составление и проведение комплекса упражнений адаптивной (лечебной) ф/к в соответствии с медицинскими показаниями (бронхиальной астмы). Совершенствовать различные передачи с изменением места передачи на скорость, технику ведения с изменением высоты отскока мяча и скорости перемещения. Учить тактическим действиям в защите. Тест: пресс. Учебная игра в б/б.	Уметь составлять и проводить комплекс адаптивной (лечебной) ф/к, выполнять технические и тактические действия без мяча и с мячом.	17	
Физкультурно-оздоровительная деятельность	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	Спортивные игры: Баскетбол Ловля и передача мяча на месте и в	1	Закрепление и развитие ЗУН	Медленный бег до 4 мин. Специальные упражнения и технические действия с мячом (различные передачи, ведения, ловля). Игры: «Бросай точнее», «Мяч по дорожке», «Без промаха» и	Уметь правильно выполнять технические и тактические действия без мяча и с мячом.	18	

	тью	движении.			др.			
		Аэробика (девушки). Атлетическая гимнастика (юноши).		Закрепление и развитие ЗУН	Композиции из общеразвивающих упражнений силовой и скоростно-силовой направленности, с постепенным повышением физической нагрузки (с усилением активности аэробных процессов);	Уметь преодолевать полосу препятствий, правильно сочетать ритм движений и дыхания в длительном беге	19	
Спортивно-оздоровительная деятельность с прикладно-ориентированной физической подготовкой	Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной и прикладно-ориентированной направленностью	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (волейбол)	1	Комбинированный	Специальные упражнения и тактические действия без мяча. Совершенствовать технику приема мяча с подачи. Учить передачи из зон 1, 6, 5 в зону 3. Тест: шестиминутный бег.	Уметь правильно сочетать ритм движений и дыхания в длительном беге	20	
		Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (волейбол)	1	Закрепление и развитие ЗУН	Медленный бег до 5 мин. Специальные упражнения и тактические действия без мяча. Игры: «Мяч в воздухе», «Эстафета с элементами волейбола», «Мяч с четырех сторон» и др.	Уметь правильно сочетать ритм движений и дыхания в длительном беге	21	
	Знания о спортивно-оздоровительной деятельности	Общие представления о самостоятельной подготовке к	1	Формирование новых ЗУН	Медленный бег до 5 мин. Общие представления о самостоятельной подготовке к соревновательной деятельности, понятие физической, технической и психологической	Знать правила самостоятельной подготовки к соревновательной деятельности,	22	



	с прикладно-ориентированной физической подготовкой	соревновательной деятельности, понятие физической, технической и психологической подготовки			подготовки. Совершенствовать технику приема мяча с подачи. Закрепить технику передачи из зон 1, 6, 5 в зону 3. Учить технике нападающего удара. Учебная игра в в/б. Тест: гибкость.	учитывая психологическую и техническую подготовку. Уметь выполнять элементы волейбола.		
Физкультурно-оздоровительная деятельность	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	Атлетическая гимнастика (юноши). Ритмическая гимнастика (девушки).	1	Комбинированный	Медленный бег до 5 мин. Составление и проведение индивидуализированного комплекса упражнений из оздоровительных систем физического воспитания. Атлетическая гимнастика (юноши): комплекс упражнений на общее и избирательное развитие силы мышц, «подтягивание» отстающих в своем развитии мышц. Ритмическая гимнастика (девушки): комплекс ОРУ на формирование точности и координации движений, разновидности танцевальных упражнений и движений. Принять на оценку технику приема мяча с подачи. Совершенствовать технику передачи из зон 1, 6, 5 в зону 3. Закрепить технику нападающего удара. Учебная игра в в/б	Уметь составлять и проводить индивидуализированный комплекс (атлетическая гимнастика, юноши; ритмическая гимнастика, девушки). Уметь выполнять приемы волейбола.	23	
		Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий	1	Закрепление и развитие ЗУН	Медленный бег до 5 мин. Специальные упражнения и тактические действия без мяча. Игры: «Мяч партнеру», «Челночная передача», «Эстафета через сетку» и др.	Уметь правильно сочетать ритм движений и дыхания в длительном беге	24	

		спортивных играх (волейбол)						
Спортивно-оздоровительная деятельность с прикладно-ориентированной физической подготовкой	Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной и прикладно-ориентированной направленностью	Атлетические единоборства . Аэробика девушки.	1	Формирование новых ЗУН	Медленный бег до 5 мин. Атлетические единоборства (юноши). Учить основным средствам защиты и самообороны: захваты, броски, упреждающие удары руками и ногами, действия против ударов, захватов и обхватов. Аэробика (девушки). Составить и провести композицию силовой и скоростно-силовой направленности, с постепенным повышением физической нагрузки (с усилением активности аэробных процессов). Совершенствовать технику передачи из зон 1, 6, 5 в зону 3; технику нападающего удара. Учебная игра в в/б	Уметь составлять и проводить комплексы аэробики (д), выполнять приемы волейбола.	25	
		Атлетические единоборства (юноши). Аэробика девушки.	1	Закрепление и развитие ЗУН	Медленный бег до 5 мин. Атлетические единоборства (юноши). Закрепить основные средства защиты и самообороны. Ознакомить с упражнениями в страховке и само страховке при падении. Аэробика (девушки). Составить и провести ОРУ на развитие выносливости, гибкости, координации (включая статическое и динамическое равновесие) и ритма движений. Принять на оценку технику передачи из зон 1, 6, 5 в зону 3. Совершенствовать технику нападающего удара. Игра	Уметь составлять и проводить комплексы аэробики (д), выполнять приемы волейбола.	26	

					по правилам.			
		Спортивные игры: Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (волейболе)	1	Закрепление и развитие ЗУН	Медленный бег до 5 мин. Специальные упражнения и тактические действия. Игры: «Попади в квадрат», «Подай и попади», «Сумей принять» и др.	Уметь правильно сочетать ритм движений и дыхания в длительном беге	27	

Содержательные линии	Разделы содержательных линий	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	№ урока	Дата проведения
Физкультурно-оздоровительные	Знания о физкультурно-оздоровительных мероприятиях	Общие представления о физической культуре	1	Изучение нового	Инструктаж по т/б на уроках гимнастики. Общие представления о современных видах спорта	Знать правила т/б на уроках	28	

оздоровительная деятельность	оздоровительной деятельности	я о современных оздоровительных системах физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика), их цель, задачи, содержание и формы организации		материала (теория)	оздоровительных системах физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика), их цель, задачи, содержание и формы организации.	гимнастики, общие представления о современных оздоровительных системах		
	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	Ритмическая гимнастика (девушки). Атлетическая гимнастика (юноши).	1	Формирование новых ЗУН	Стилизованные комплексы общеразвивающих упражнений на формирование точности и координации движений; танцевальные упражнения (приставной шаг; переменный шаг; шаг галопа, польки и вальса) .Атлетическая гимнастика (юноши): комплекс ОРУ на формирование гармоничного телосложения, на развитие рельефа мышц плеча, груди, спины, бедра, брюшного пресса. Ритмическая гимнастика (девушки): упражнения художественной гимнастики с мячом, с гимнастическими лентами, со скакалками. Повторить акробатические упражнения: длинный кувырок вперед через препятствие 90 см, стойка на голове и руках силой (ю); стойка на лопатках, перекаат назад в полушапагат, «мост» из положения, стоя, переход с «моста» на одно колено, другая нога вверх (д). Повторить упражнения на	Уметь составлять и проводить индивидуализированный комплекс (атлетическая гимнастика, юноши; ритмическая гимнастика, девушки). Уметь выполнять акробатические упражнения, лазания по канату.	29	

					бревне (девушки за 8-9 класс), на низкой перекладине (юноши за 8-9 класс). Повторить лазание по канату без помощи ног, прыжок через коня в ширину боком (ю).			
		Ритмическая гимнастика (девушки). Атлетическая гимнастика (юноши).	1	Комбинированный	Общие представления о самостоятельной подготовке к соревновательной деятельности, понятие физической, технической и психологической подготовки): комплексы упражнений на общее и избирательное развитие силы мышц, «подтягивание» отстающих в своем развитии мышц и мышечных группы; комплексы упражнений на формирование гармоничного телосложения (упражнения локального воздействия по анатомическим признакам); комплексы упражнений на развитие рельефа мышц плеча, груди, спины, бедра, брюшного пресса.	Уметь составлять и проводить индивидуализированный комплекс (атлетическая гимнастика, юноши; ритмическая гимнастика, девушки). Уметь выполнять акробатические упражнения, лазания по канату.	30	
Спортивно-оздоровительная деятельность с прикладно-ориентированной физической подготовкой	Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной и прикладно-ориентированной направленностью	Гимнастика с основами акробатики: совершенствование техники в соревновательных упражнениях и индивидуально подобранных спортивных комбинациях	1	Проверка ЗУН	Девушки: кувырок вперед (назад) в группировке, вперед ноги скрестно, с последующим поворотом на 180*; стойка на лопатках, пережат вперед в упор присев; юноши: кувырок вперед ноги скрестно, с последующим поворотом на 180*, кувырок назад в упор присев; кувырок вперед с последующим прыжком вверх и мягким приземлением; кувырок через плечо из стойки на лопатках в полушпагат; кувырок вперед в стойку на лопатках, пережат вперед в упор присев; стойка на голове и руках силой из упора присев.	Уметь выполнять упражнения на перекладине, на полу, лазание по канату, опорный прыжок.	31	

		(на материале основной школы).						
		Гимнастика с основами акробатики	1	Закрепление и развитие ЗУН	<p>Девушки: кувырок вперед (назад) в группировке, вперед ноги скрестно, с последующим поворотом на 180*; стойка на лопатках, перекаат вперед в упор присев; юноши: кувырок вперед ноги скрестно, с последующим поворотом на 180*, кувырок назад в упор присев; кувырок вперед с последующим прыжком вверх и мягким приземлением; кувырок через плечо из стойки на лопатках в полушпагат; кувырок вперед в стойку на лопатках, перекаат вперед в упор присев; стойка на голове и руках силой из упора присев.</p>	Уметь выполнять упражнения на перекладине, на полу, лазание по канату, опорный прыжок, акробатические элементы.	32	
		Гимнастика с основами акробатики	1	Комбинированный	<p>Девушки: кувырок вперед (назад) в группировке, вперед ноги скрестно, с последующим поворотом на 180*; стойка на лопатках, перекаат вперед в упор присев; юноши: кувырок вперед ноги скрестно, с последующим поворотом на 180*, кувырок назад в упор присев; кувырок вперед с последующим прыжком вверх и мягким приземлением; кувырок через плечо из стойки на лопатках в полушпагат; кувырок вперед в стойку на лопатках, перекаат вперед в упор присев; стойка на голове и руках силой из упора присев.</p> <p>Повторить лазание по канату на руках, опорный прыжок через козла в длину согнув ноги (ю). Совершенствовать соскок, прогнувшись на бревне. Закрепить соединение из 3-4 элементов на бревне. Проверить на оценку выполнение стойки на</p>	Уметь выполнять упражнения на перекладине, на полу, лазание по канату, опорный прыжок, акробатические элементы.	33	

					лопатках перекатом назад. Учить перевороту назад в полушпагат из стойки на лопатках (д).			
		Гимнастика с основами акробатики	1	Проверка ЗУН	Провести ОРУ на гимнастических скамейках. На высокой перекладине: тренировка в подтягивании, хватом сверху, размахивая, соскок на махе назад. КУ – переворот в упор из вися. Проверить на оценку стойку на кистях у стены (или с помощью). Повторить кувырок назад через стойку на кистях. Закрепить акробатическое соединение. Повторить опорный прыжок (ю). Повторить перестроения и повороты в движении. КУ – отжимания на полу. Проверить на оценку упражнения на бревне: соскок, прогнувшись ноги врозь. Совершенствовать соединение в равновесии. Закрепить технику переворота назад в полушпагат. Учить акробатическому соединению из 3-4 элементов (д).	Уметь выполнять упражнения на перекладине, на полу, лазание по канату, опорный прыжок, акробатические элементы.	34	
	Способы спортивно-оздоровительной деятельности	Планирование содержания и физической нагрузки в индивидуальных оздоровительных занятиях, распределение их в режиме дня и недели.	1	Формирование новых ЗУН (теория)	Технология разработки планов-конспектов тренировочных занятий, планирование содержания и динамики физической нагрузки в системе индивидуальной прикладно-ориентированной и спортивной подготовки тренировочных занятий в режиме дня и недели.	Знать технологию разработки планов-конспектов тренировочных занятий	35	
	Физическое	Гимнастика с	1	Комбиниру	Прикладные упражнения на	Уметь	36	

	совершенствование со спортивно-оздоровительной и прикладно-ориентированной направленностью	основами акробатики		ванный	гимнастических снарядах с грузом на плечах (юноши): ходьба по гимнастическому бревну, с поворотами и с расхождением; передвижение в висе на руках по горизонтально натянутому канату и в висе на руках с захватом каната ногами; лазанье по гимнастическому канату и гимнастической стенке, опорные прыжки через препятствия. Строевые команды и приемы (юноши).	выполнять упражнения на перекладине, опорный прыжок, акробатические элементы.		
		Гимнастика с основами акробатики	1	Проверка ЗУН	Провести ОРУ в парах на сопротивление. Учить на высокой перекладине подъем в упор силой. Принять на оценку акробатическое соединение, опорный прыжок через козла в длину. КУ – «мост» (ю). Закрепить технику переворота в упор на низкой жерди (на низкой перекладине). Учить соскокам: из упора махом назад, из седа махом ног вперед. Принять на оценку акробатическое соединение. КУ – «мост». Провести игры-эстафеты: с гимнастической скакалкой (д), «Всадники», «Гонки крокодилов».	Уметь выполнять упражнения на перекладине, опорный прыжок, акробатические элементы.	37	
Физкультурно-оздоровительная деятельность	Способы физкультурно-оздоровительной деятельности	Выполнение простейших гигиенических сеансов самомассажа (состав основных приемов и их последоват	1	Формирование новых ЗУН (теория)	Выполнение простейших гигиенических сеансов самомассажа (состав основных приемов и их последовательность при массаже различных частей тела). Провести ОРУ в парах у гимнастической стенки. Учить опорному прыжку через коня в ширину боком (ю).	Знать технологию приемов самомассажа	38	



		ельность при массаже различных частей тела).						
	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	Индивидуальные комплексы упражнений адаптивной (лечебной) физической культурой в соответствии с медицинским и показаниям.	1	Формирование новых ЗУН	Составление и проведение комплекса упражнений адаптивной (лечебной) ф/к в соответствии с медицинскими показаниями (при стрессах и головных болях). Закрепить опорному прыжку через коня в ширину боком (ю). Учить опорному прыжку через коня в длину, ноги врозь, согнув ноги (ю); через коня углом (д). Индивидуальная круговая тренировка (с элементами гимнастики) 6-8 станций. КУ – подтягивание (ю), отжимание (д).	Уметь составлять и проводить комплекс адаптивной (лечебной) ф/к. Уметь выполнять круговую тренировку.	39	
		Индивидуализированные комплексы упражнений из оздоровительных систем физического воспитания.	1	Закрепление и развитие ЗУН	<i>Атлетическая гимнастика (юноши</i> Общие представления о самостоятельной подготовке к соревновательной деятельности, понятие физической, технической и психологической подготовки): комплексы упражнений на общее и избирательное развитие силы мышц, «подтягивание» отстающих в своем развитии мышц и мышечных группы; комплексы упражнений на формирование гармоничного телосложения (упражнения локального воздействия по анатомическим признакам); комплексы упражнений на развитие рельефа мышц плеча, груди, спины, бедра, брюшного пресса. Ритмическая гимнастика (девушки): комплекс ОРУ на формирование точности и координации движений, разновидности танцевальных упражнений и движений.	Уметь составлять и проводить индивидуализированный комплекс (атлетическая гимнастика, юноши; ритмическая гимнастика, девушки).	40	

					Закрепить опорный прыжок через коня в длину, ноги врозь, согнув ноги (ю); через коня углом (д). Принять на оценку опорный прыжок через коня в ширину боком (ю). КУ – пресс. Игры-эстафеты: с набивными мячами, обручами, скакалками, палками.			
		Спортивные игры: Совершенство вание технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (волейбол)	1	Закрепление и развитие ЗУН	Медленный бег до 5 мин. Специальные упражнения и тактические действия без мяча. Игры: «Кто лучше подаст и примет мяч», «Кто точнее», «Удары с прицелом» и др.	Уметь правильно сочетать ритм движений и дыхания в длительном беге	41	
		<i>Спортивные игры:</i> Совершенство вание технических приемов и командно-тактических действий в	1	Закрепление и развитие ЗУН	Медленный бег до 5 мин. Специальные упражнения и тактические действия без мяча. Игры: «Бомбардиры», «Коснись, но не ошибись», «Не пропусти мяч» и др.	Уметь правильно сочетать ритм движений и дыхания в длительном беге	42	

		спортивных играх						
		<i>Спортивные игры:</i> Совершенство вание технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх	1	Закреплени е и развитие ЗУН	Медленный бег до 5 мин. Специальные упражнения и тактические действия без мяча. Игры: «Соперники», «Дружная команда», «Защитники» и др.	Уметь правильно сочетать ритм движений и дыхания в длительном беге	43	
		<i>Спортивные игры:</i> Совершенство вание технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх	1	Закреплени е и развитие ЗУН	Медленный бег до 6 мин. Специальные упражнения и тактические действия без мяча. Игры: «Прими и передай», «Не пропусти мяч», «Эстафета через сетку» и др.	Уметь правильно сочетать ритм движений и дыхания в длительном беге	44	
		Упражнени я культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры, элементы техники	1	Формирова ние новых ЗУН	Медленный бег до 6 мин. Комплекс ОРУ в движении. Национальные виды спорта народов Севера: «Ловля оленей», «Прыжки через нарты», «Метание в движущуюся цель».	Знать правила национальных видов спорта народов Севера.	45	

		националь ных видов спорта.						
		Упражнени я культурно- этнической направленн ости: сюжетно- образные и обрядовые игры, элементы техники националь ных видов спорта.	1	Формирова ние новых ЗУН	Медленный бег до 6 мин. Комплекс ОРУ в движении. Национальные виды спорта народов Севера: «Гонка парами», «Прыжки через нарты», «Саамский футбол».	Знать правила национальных видов спорта народов Севера.	46	
		Гимнастика с основами акробатики: совершенство вание техники в соревнователь ных упражнениях и индивидуальн о подобранных спортивных комбинациях (на материале	1	Закреплени е и развитие ЗУН	Прикладные упражнения на гимнастических снарядах с грузом на плечах (юноши): ходьба по гимнастическому бревну, с поворотами и с расхождением; передвижение в вися на руках по горизонтально натянутому канату и в вися на руках с захватом каната ногами; лазанье по гимнастическому канату и гимнастической стенке, опорные прыжки через препятствия.	Уметь преодолевать полосу препятствий	47	

		основной школы).						
		Специализированная полоса препятствий	1	Закрепление и развитие ЗУН	Преодолеть специализированную полосу препятствий (гимнастика). Принять на оценку опорный прыжок через коня в длину, ноги врозь, согнув ноги (ю); через коня углом (д).	Уметь преодолевать полосу препятствий	48	

Содержательные линии	Разделы содержательных линий	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	№ урока	Дата проведения
Физкультурно-оздоровительная деятельность	Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности	Формирование индивидуального стиля жизни, приобретение положительного психосоциального статуса и личностных качеств, культуры межличностного общения и поведения. ИОТ-001-13.	1	Изучение нового материала (теория)	Инструктаж по т/б на уроках лыжной подготовки. Формирование индивидуального стиля жизни, приобретение положительного психосоциального статуса и личностных качеств, культуры межличностного общения и поведения.	Знать правила т/б на уроках лыжной подготовки. Уметь правильно формировать индивидуальный стиль жизни.	49	
Спортивно-	Знания о спортивно-	Общие представления	1	Формирование	Общие представления об индивидуализации содержания и	Знать направленность	50	

оздоровительная деятельность с прикладно-ориентированной физической подготовкой	оздоровительной деятельности с прикладно-ориентированной физической подготовкой	я о прикладно-ориентированной физической подготовке, ее цель, задачи и формы организации, связь со спортивно-оздоровительной деятельностью.		новых ЗУН	направленности тренировочных занятий (лыжные гонки), способы совершенствования техники в соревновательных упражнениях и повышения физической нагрузки (режим и динамика нагрузки). Круговая индивидуальная тренировка (развитие силовых, скоростно-силовых и выносливости).	индивидуальных тренировочных занятий и их содержание. Уметь правильно развивать двигательные качества.		
	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	Общие представления о самостоятельной подготовке к соревновательной деятельности, понятие физической, технической и психологической подготовки	1	Закрепление и развитие ЗУН	Совершенствовать технику лыжных ходов и переходов с одного хода на другой. Принять на оценку технику попеременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 3000 м в среднем темпе (лыжная прогулка по пересеченной местности).	Уметь преодолевать дистанцию в среднем темпе, правильно выполнять технику попеременного двухшажного хода.	51	
	Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной и прикладно-ориентированной направленностью	Совершенствование индивидуальной техники ходьбы на лыжах (на материале основной школы).	1	Закрепление и развитие ЗУН	Передвижение лыжными ходами (попеременным двухшажным; одновременным безшажным; одновременным двухшажным).	Уметь сочетать движения рук и ног при выполнении заданий (развитие координации движений и скоростных качеств)	52	
	направленность	Прикладные	1	Закрепл	Совершенствовать технику лыжных ходов	Уметь преодолевать	53	

	ю	упражнения (юноши): специализированные полосы препятствий, включающие подъемы, спуски («по прямой» и «змейкой»), небольшие овраги и невысокие трамплины		ение и развитие ЗУН	и переходов с одного хода на другой. Принять на оценку технику одновременного одношажного хода. Прохождение дистанции 3-4 км в среднем темпе (лыжная прогулка по пересеченной местности).	дистанцию в среднем темпе, правильно выполнять технику попеременного двухшажного хода.		
	Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной и прикладно-ориентированной направленностью	Совершенствование индивидуальной техники ходьбы на лыжах (на материале основной школы).	1	Проверка ЗУН	Передвижение лыжными ходами (попеременным двухшажным; одновременным безшажным; одновременным двухшажным).	Уметь правильно выполнять технику одновременного бесшажного хода, преодолевать дистанцию до 3 км в среднем темпе.	54	
		Лыжная подготовка: <sup>1</sup> Совершенствование индивидуальной техники ходьбы на лыжах (на материале основной школы). ИОТ-008-13.	1	Закрепление и развитие ЗУН	Подъемы («полуелочкой»; «елочкой») и торможение («плугом»; «упором»), спуски в низкой и основной стойке (по прямой и наискось). Преодоление небольшого трамплина на отлогом склоне.	Уметь сочетать движения рук и ног при выполнении заданий (развитие координации движений и скоростных качеств)	55	
		Лыжная	1	Комбин	Передвижение на лыжах 2-3 км со средней	Уметь правильно	56	

<sup>1</sup> Учебный материал по лыжным гонкам осваивается учащимися с учетом климата-географических условий региона.

		подготовка: Совершенствование индивидуальной техники ходьбы на лыжах (на материале основной школы).		ированный	скоростью. Принять на оценку технику перехода с одновременного хода на попеременный. Совершенствовать технику попеременного четырехшажного хода. Совершенствовать технику подъемов и спусков с поворотами и торможением.	выполнять технику перехода с одновременного на попеременный ход, преодолевать дистанцию до 3 км в среднем темпе.		
	1	Лыжная подготовка Прикладные упражнения (юноши): специализированные полосы препятствий, включающие подъемы, спуски («по прямой» и «змейкой»), небольшие овраги и невысокие трамплины	1	Проверка ЗУН	Провести соревнование на дистанцию 2 км (д), 3 км (ю). Использование тактических приемов (распределение сил, лидирование, обгон, финиширование) при прохождении дистанции на скорость. Совершенствовать технику подъемов и спусков с поворотами и торможением, с прохождением ворот.	Уметь правильно использовать тактические приемы в лыжных гонках	57	
	1	Лыжная подготовка Подъемы («полуелочкой»; «елочкой») и торможение («плугом»; «упором»), спуски в низкой и	1	Закрепление и развитие ЗУН	Передвижение на лыжах 1000м. Игры: «На одной лыже», «Спуск шеренгами», «Слалом» и др. Подъемы («полуелочкой»; «елочкой») и торможение («плугом»; «упором»), спуски в низкой и основной стойке (по прямой и наискось).	Уметь сочетать движения рук и ног при выполнении заданий (развитие координации движений и скоростных качеств)	58	



		основной стойке (по прямой и наискось).						
		Лыжная подготовка Передвижение лыжными ходами (попеременным двухшажным; одновременным безшажным; одновременным двухшажным)	1	Закрепление и развитие ЗУН	Прохождение дистанции 3-5 км. Совершенствование одновременного бесшажного, одновременного одношажного, одновременного двухшажного ходов. Принять на оценку попеременный четырехшажный ход. Встречные эстафеты.	Уметь правильно выполнять технику одновременных ходов, технику попеременного четырехшажного хода.	59	
		Лыжная подготовка Передвижение лыжными ходами (попеременным двухшажным; одновременным безшажным; одновременным двухшажным)	1	Закрепление и развитие ЗУН	Ознакомить с техникой полуконькового хода. Пройти дистанцию до 5 км с использованием техники ранее изученных ходов и смены ходов в зависимости от рельефа.	Уметь применять изученные лыжные хода в зависимости от рельефа	60	

		Лыжная подготовка Преодоление небольшого трамплина на отлогом склоне.	1	Закрепление и развитие ЗУН	Передвижение на лыжах 1000м. Игры: «Спуск на одной лыже», «Эстафеты с препятствием», «Попади в цель» и др.	Уметь сочетать движения рук и ног при выполнении заданий (развитие координации движений и скоростных качеств)	61	
		Лыжная подготовка Подъемы («полуелочкой»; «елочкой») и торможение («плугом»; «упором»), спуски в низкой и основной стойке (по прямой и наискось).	1	Проверка ЗУН	Провести соревнование на дистанцию 3 км. Использование тактических приемов (распределение сил, лидирование, обгон, финиширование) при прохождении дистанции на скорость. Закрепить технику полуконькового хода.	Уметь правильно использовать тактические приемы в лыжных гонках	62	
Физкультурно-оздоровительная деятельность	Способы физкультурно-оздоровительной деятельности	Выполнение простейших гигиенических сеансов самомассажа .	1	Формирование новых ЗУН (теория)	Выполнение простейших гигиенических сеансов самомассажа (состав основных приемов и их последовательность при массаже различных частей тела), выполнение простейших приемов точечного массажа и релаксации. Индивидуальная круговая тренировка (развитие координации, выносливости и силы) 8-10 станций.	Знать технологию приемов самомассажа, точечного массажа и релаксации. Уметь правильно развивать двигательные качества.	63	

	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	Общие представления о самостоятельной подготовке к соревновательной деятельности, понятие физической, технической и психологической подготовки	1	Закрепление и развитие ЗУН	Комплексы упражнений на общее и избирательное развитие силы мышц, «подтягивание» отстающих в своем развитии мышц и мышечных группы; комплексы упражнений на формирование гармоничного телосложения (упражнения локального воздействия по анатомическим признакам); комплексы упражнений на развитие рельефа мышц плеча, груди, спины, бедра, брюшного пресса	Уметь преодолевать дистанцию в среднем темпе, правильно выполнять технику лыжных ходов	64	
		Лыжная подготовка. Передвижение лыжными ходами (попеременным двухшажным; одновременным безшажным; одновременным двухшажным)	1	Закрепление и развитие ЗУН	Передвижение на лыжах 1000м. Игры: «Лучший гонщик», «Гонка за лидером», «Эстафета с преследованием» и др.	Уметь сочетать движения рук и ног при выполнении заданий (развитие координации движений и скоростных качеств)	65	
		Атлетическая гимнастика. (юноши) Ритмическая гимнастика (девушки)	1	Закрепление и развитие ЗУН	Общие представления о самостоятельной подготовке к соревновательной деятельности, понятие физической, технической и психологической подготовки Стилизованные комплексы общеразвивающих упражнений на формирование точности и координации	Уметь составлять индивидуальные комплексы упражнений.	66	

					движений; танцевальные упражнения (приставной шаг; переменный шаг; шаг галопа, польки и вальса»);			
		Прикладные упражнения	1	Закрепление и развитие ЗУН	Преодолеть специализированную полосу препятствий (лыжные гонки: спуски, подъемы, торможения, повороты, переноска предметов, объезд препятствий, прохождение «ворот») при прохождении дистанции до 3 км.	Уметь преодолевать специализированную полосу препятствий.	67	
		Лыжные гонки: Совершенствование индивидуальной техники ходьбы на лыжах (на материале основной школы).	1	Закрепление и развитие ЗУН	Передвижение на лыжах 1000м. Игры: «Командная гонка с преследованием», «Салки- выручалки», «слалом на равнине» и др.	Уметь сочетать движения рук и ног при выполнении заданий (развитие координации движений и скоростных качеств)	68	
		Развитие функциональных возможностей организма (лыжные прогулки по пересеченной местности)	1	Проверка ЗУН	Лыжный поход 7 км. Совершенствовать технику лыжных ходов и переходов с одного хода на другой в зависимости от рельефа местности, в процессе прохождения дистанции.	Уметь правильно применять технику изученных ходов в зависимости от рельефа, распределять силы в лыжном походе.	69	
		Развитие функциональных возможностей организма (лыжные прогулки по пересеченной местности)	1	Комбинированный	Прохождение дистанции до 2 км. Совершенствовать технику полуконькового хода. Закрепить технику конькового хода. Принять на оценку технику спусков и подъемов с торможениями и поворотами. Встречные эстафеты с этапом до 50 м.	Уметь правильно выполнять технику спусков и подъемов.	70	
Спортивно	Физическое	Национальные	1	Формир	Прохождение дистанции до 3 км. Игры-	Знать правила	71	

- оздоровительная деятельность с прикладно-ориентированной физической подготовкой	совершенствование со спортивно-оздоровительной и прикладно-ориентированной направленностью	виды спорта народов Севера		ование новых ЗУН	эстафеты народов Севера по выбору: «Буксировка лыжника», «Набрасывание аркана на стойку», «Бег на лыжах разной длины без палок», «Метание в движущуюся и неподвижную цель», «Переноска тяжестей», «Волокуша», бег на лыжах, прыжки через нарты, набрасывание аркана на стойку.	национальных игр народов Севера.		
		Национальные виды спорта народов Севера	1	Формирование новых ЗУН	Прохождение дистанции до 3 км. Игры-эстафеты народов Севера по выбору: «Буксировка лыжника», «Набрасывание аркана на стойку», «Бег на лыжах разной длины без палок», «Метание в движущуюся и неподвижную цель», «Переноска тяжестей», «Волокуша», бег на лыжах, прыжки через нарты, набрасывание аркана на стойку.	Знать правила национальных игр народов Севера.	72	
Физкультурно-оздоровительная деятельность	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	Индивидуализированные комплексы упражнений из оздоровительных систем физического воспитания.	1	Закрепление и развитие ЗУН	Составление и проведение индивидуализированного комплекса упражнений из оздоровительных систем физического воспитания. Атлетическая гимнастика (юноши): комплекс упражнений на общее и избирательное развитие силы мышц, «подтягивание» отстающих в своем развитии мышц. Ритмическая гимнастика (девушки): комплекс ОРУ на формирование точности и координации движений, разновидности танцевальных упражнений и движений. Преодоление специализированной полосы препятствий (баскетбол).	Уметь составлять и проводить индивидуализированный комплекс (атлетическая гимнастика, юноши; ритмическая гимнастика, девушки). Уметь преодолевать полосу препятствий.	73	

		Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (волейболе)	1	Закрепление и развитие ЗУН	Медленный бег до 5 мин. Специальные упражнения и тактические действия без мяча. Игры: «Кто лучше подаст и примет мяч», «Кто точнее», «Удары с прицелом» и др.	Уметь правильно сочетать ритм движений и дыхания в длительном беге	74	
		Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (волейболе)	1	Закрепление и развитие ЗУН	Медленный бег до 5 мин. Специальные упражнения и тактические действия без мяча. Игры: «Бомбардиры», «Коснись, но не ошибись», «Не пропусти мяч» и др.	Уметь правильно сочетать ритм движений и дыхания в длительном беге	75	
		Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (волейболе)	1	Закрепление и развитие ЗУН	Медленный бег до 6 мин. Специальные упражнения и тактические действия без мяча. Игры: «Соперники», «Дружная команда», «Защитники» и др.	Уметь правильно сочетать ритм движений и дыхания в длительном беге	76	
		Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (волейболе)	1	Закрепление и развитие ЗУН	Медленный бег до 6 мин. Специальные упражнения и тактические действия без мяча. Игры: «Прими и передай», «Не пропусти мяч», «Эстафета через сетку» и др.	Уметь правильно сочетать ритм движений и дыхания в длительном беге	77	

		Индивидуализированный комплекс упражнений	1	Закрепление и развитие ЗУН	Составление и проведение индивидуализированного комплекса упражнений из оздоровительных систем физического воспитания. Атлетическая гимнастика (юноши): комплекс ОРУ на формирование гармоничного телосложения, на развитие рельефа мышц плеча, груди, спины, бедра, брюшного пресса. Ритмическая гимнастика (девушки): упражнения художественной гимнастики с мячом, с гимнастическими лентами, со скакалками. Преодоление специализированной полосы препятствий (волейбол).	Уметь составлять и проводить индивидуализированный комплекс (атлетическая гимнастика, юноши; ритмическая гимнастика, девушки). Уметь преодолевать полосу препятствий.	78	
--	--	---	---	----------------------------	---	---	----	--

Календарно-тематическое планирование 10 класс  
4 четверть

Содержательные линии	Разделы содержательных линий	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	№ урока	Дата проведения
Физкультурно-оздоровительная деятельность	Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности	Влияние регулярных занятий физическими упражнениями родителями	1	Изучение нового материала (теория).	Инструктаж по т/б на уроках спортивных игр и легкой атлетики. Влияние регулярных занятий физическими упражнениями родителей, на состояние здоровья их будущих детей. Составление и проведение комплекса упражнений в предродовом периоде (девушки). Атлетическая гимнастика (юноши):	Знать т/б на уроках спортивных игр и легкой атлетики, влияние регулярных занятий ф/к. Уметь составлять и проводить комплекс упражнений в	79	

		на состояние здоровья их будущих детей.			комплекс ОРУ на формирование гармоничного телосложения, на развитие рельефа мышц плеча, груди, спины, бедра, брюшного пресса.	предродовом периоде (девушки). Уметь составлять и проводить индивидуализированный комплекс атлетической гимнастики		
	Способы физкультурно-оздоровительной деятельности	Наблюдения за индивидуальным здоровьем.	1	Формирование новых ЗУН	Наблюдения за индивидуальным здоровьем (например, расчет «индекса здоровья» по показателям пробы Руфье), физической работоспособностью (например, по показателям пробы РWC/170) и умственной работоспособностью (например, по показателям таблицы Анфимова.	Знать правила планирования и составления физической нагрузки. Уметь правильно выполнять различные передачи и броски по кольцу	80	
Спортивно-оздоровительная деятельность с прикладно-ориентированной физической подготовкой	Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной и прикладно-ориентированной направленностью	<i>Спортивные игры:</i> Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе)	1	Закрепление и развитие ЗУН	Медленный бег до 4 мин. Специальные упражнения и технические действия без мяча и с мячом (различные передачи, ведения, ловля). Игры: «Броски мяча с закрытых позиций», «10 передач», «Обманные движения» и др.	Уметь правильно выполнять технические и тактические действия без мяча и с мячом.	81	
		Спортивные игры: Совершенствование	1	Закрепление и развитие	Медленный бег до 4 мин. Атлетическая гимнастика (юноши): комплекс упражнений на общее и избирательное	Уметь правильно выполнять различные передачи	82	



		<p>твоевание техниче ски приемов и командно- тактиче ски действий в спортивны х играх (баскетбол е)</p>		<p>ЗУН</p>	<p>развитие силы мышц, «подтягивание» отстающих в своем развитии мышц. Ритмическая гимнастика (девушки): комплекс ОРУ на формирование точности и координации движений, разновидности танцевальных упражнений и движений. Совершенствовать технику передачи мяча в движении, ловли мяча после отскока от щита, бросков по кольцу с разных точек. Технические действия игроков (зонная защита). Тест: челночный бег 3x10 м.</p>	<p>и броски по кольцу. Уметь составлять и проводить индивидуализирован ный комплекс (атлетическая гимнастика, юноши; ритмическая гимнастика, девушки).</p>		
		<p><i>Спортивные игры:</i> Совершенс твоевание техниче ски приемов и командно- тактиче ски действий в спортивны х играх (баскетбол е)</p>	1	<p>Закреплен ие и развитие ЗУН</p>	<p>Медленный бег до 5 мин. Совершенствовать технику передачи мяча в движении, ловли мяча после отскока от щита, бросков по кольцу с разных точек. Технические действия игроков (зонная защита). Тест: прыжок в длину с места. Учебная игра в б/б.</p>	<p>Уметь правильно выполнять различные передачи и броски по кольцу.</p>	83	
		<p><i>Спортивные игры:</i> Совершенс твоевание техниче ски приемов и командно- тактиче ски</p>	1	<p>Закреплен ие и развитие ЗУН</p>	<p>Медленный бег до 5 мин. Специальные упражнения и технические действия без мяча и с мячом (различные передачи, ведения, ловля). Игры: «Быстрый рывок», «Бросок в прыжке», «Ведение восьмеркой» и др.</p>	<p>Уметь правильно выполнять технические и тактические действия без мяча и с мячом.</p>	84	

		х действий в спортивных играх (баскетболе)						
		<i>Спортивные игры:</i> Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (волейбол)	1	Закрепление и развитие ЗУН	Медленный бег до 5 мин. Совершенствовать приемы мяча снизу после подачи, верхнюю прямую подачу. Совершенствовать прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Тест: подтягивание	Уметь правильно выполнять различные приемы волейбола.	85	
		<i>Спортивные игры:</i> Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (волейбол)	1	Закрепление и развитие ЗУН	Медленный бег до 6 мин. Специальные упражнения и технические действия без мяча и с мячом. Игры: «Волейбольный обстрел», «Защити свою зону», «Поймай с лета» и др.	Уметь правильно выполнять различные приемы волейбола	86	
		<i>Спортивные игры:</i>	1	Закрепление и	Медленный бег до 6 мин. Специальные упражнения и технические действия без	Уметь правильно выполнять	87	

		Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (волейбол)		развитие ЗУН	мяча и с мячом. Игры: «Блокировка парами», «Удары с прицелом», «Передачи в зоны» и др.	различные приемы волейбола		
	Способы спортивно-оздоровительной деятельности	Технология разработки планов-конспектов тренировочных занятий.	1	Формирование новых ЗУН	Технология разработки планов-конспектов тренировочных занятий, планирование содержания и динамики физической нагрузки в системе индивидуальной прикладно-ориентированной и спортивной подготовки (по избранному виду спорта). (легкая атлетика). Медленный бег до 6 мин. Совершенствовать прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».	Знать технологию разработки планов-конспектов тренировочных занятий	88	
Физкультурно-оздоровительная деятельность	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	Индивидуализованные комплексы упражнений из оздоровительных систем физического воспитания	1	Комбинированный	Преодоление специализированной полосы препятствий (старт, лежа, бег 10 м, барьер высота 76 см, бег 10 м, ров 2,5 м, бревно 5 м, бег 10 м, забор, бег 10 м, метание мяча в цель 15 м, лабиринт, бег 10 м). Принять на оценку технику прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». Тест: гибкость	Уметь преодолевать специализированную полосу препятствий. Знать технику прыжка в высоту способом «перешагивание».	89	

		Индивидуализированные комплексы упражнений из оздоровительных систем физического воспитания	1	Проверка ЗУН	Совершенствовать приемы мяча снизу после подачи, верхнюю прямую подачу, нападающий удар. Учить технике передачи в прыжке, приему мяча снизу от нападающего удара. Тест: шестиминутный бег. Игра в в/б	Уметь правильно выполнять различные приемы волейбола, правильно сочетать ритм движений и дыхания в длительном беге	90	
Спортивно-оздоровительная деятельность с прикладно-ориентированной физической подготовкой	Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной и прикладно-ориентированной направленностью	<i>Плавание:</i> Совершенствование индивидуальной техники одного из способов плавания (кроль на груди и спине; брасс)	1	Формирование новых ЗУН	Техника безопасности до занятий, во время занятий и после занятий плаванием. Основные способы плавания (кроль на груди и спине, брасс). Принять на оценку верхнюю прямую подачу, прием мяча снизу после подачи. Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись» и «согнув ноги». Учебная игра в в/б.	Знать технику безопасности до занятий, во время занятий и после занятий плаванием, основные способы плавания. Уметь правильно выполнять различные приемы волейбола.	91	
		<i>Плавание:</i> Совершенствование индивидуальной техники одного из способов плавания (кроль на груди и	1	Формирование новых ЗУН	Прикладные способы плавания: плавание на боку, спасение утопающего (подплывание к тонущему, освобождение рук от захватов тонущего, транспортировка тонущего); ныряние в длину; прыжок в воду способом «ногами вниз» (3 м). Принять на оценку технику прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись» и «согнув ноги». Учебная игра в в/б с применением изученных элементов.	Знать прикладные способы плавания, технику прыжка в длину с разбега. Уметь правильно выполнять различные приемы волейбола.	92	

		спине; брасс)						
Физкультурно-оздоровительная деятельность	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	Развитие функциональных возможностей организма	1	Комбинированный	Оздоровительный бег и спортивная ходьба до 7 мин. Совершенствовать технику низкого старта. Принять бег 30 м на результат. Совершенствовать технику метания гранаты с разбега (500 м, 700 м). Групповые и индивидуальные тактические действия в футболе (удар по летящему мячу, отбор мяча, остановка мяча грудью, обманные движения, обводка соперника, - работа в тройках).	Уметь правильно сочетать ритм движения и дыхания в беге и ходьбе, выполнять технику низкого старта, технику метания гранаты, тактические действия в футболе.	93	
		Развитие функциональных возможностей организма	1	Проверка ЗУН	Оздоровительный бег и спортивная ходьба до 7 мин. Принять бег 60 м на результат. Принять на оценку технику метания гранаты. Зонная и персональная защита в футболе. Игры-эстафеты с элементами футбола.	Уметь правильно сочетать ритм движения и дыхания в беге и ходьбе, выполнять технику метания гранаты, игровые элементы футбола	94	
		Легкая атлетика	1	Закрепление и развитие ЗУН	Оздоровительный бег и спортивная ходьба до 8 мин. Специальные легкоатлетические упражнения в парах, тройках. Игры: «Салки - выручалки», «Соревнование с элементами спринтерского бега», «Цепочка», и др.	Уметь правильно сочетать ритм движений и дыхания в беге и ходьбе, выполнять технику передачи эстафетной палочки	95	
		Легкая атлетика	1	Закрепление и развитие ЗУН	Прыжки (в длину с разбега способом «согнув ноги» и «прогнувшись»; в высоту с разбега способом «перешагивание»).	Уметь правильно сочетать ритм движения и дыхания в беге и ходьбе, выполнять технику бега на короткие дистанции, игровые элементы футбола	96	

		Легкая атлетика: Совершенствование индивидуальной техники в соревновательных упражнениях (на материале основной школы).	1	Закрепление и развитие ЗУН	Оздоровительные ходьба и бег до 9 мин. Специальные легкоатлетические упражнения в парах и тройках. Игры: «Старт с преследованием», «Встречные старты», «Круговая эстафета» и др.	Уметь правильно сочетать ритм дыхания при ходьбе и беге с учетом индивидуальных показаний здоровья	97	
		Развитие функциональных возможностей организма	1	Закрепление и развитие ЗУН	Преодоление специализированной полосы препятствий (футбол, легкая атлетика). Тест: 1000 м. Учебные игры: футбол (м), волейбол (д).	Уметь правильно сочетать ритм движения и дыхания в беге и ходьбе, преодолевать полосу препятствий.	98	
		Легкая атлетика	1	Закрепление и развитие ЗУН	Прикладные упражнения (юноши): кросс по пересеченной местности с использованием простейших способов ориентирования; преодоление полос препятствий с использованием разнообразных способов метания, переноской «пострадавшего» способом на спине	Уметь правильно сочетать ритм дыхания при ходьбе и беге с учетом индивидуальных показаний здоровья	99	
Спортивно-оздоровительная деятельность с прикладно-ориентированной физической	Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной и прикладно-ориентированно	Легкая атлетика Совершенствование индивидуальной техники в	1	Закрепление и развитие ЗУН	Кроссовая подготовка: элементы тактики соревнований по кроссу – распределение сил, лидирование, обгон, финиширование до 2 км (д), до 3 км (ю). Совершенствовать технику передачи эстафетной палочки. Учебные игры: футбол, волейбол.	Уметь применять элементы тактики в кроссовой подготовке, правильно выполнять передачу эстафетной палочки.	100	

подготовкой	й направленность ю	соревноват ельных упражнени ях (на материале основной школы.						
		Легкая атлетика Совершенство вание индивиду альной техники в соревноват ельных упражнени ях (на материале основной школы.	1	Проверка ЗУН	<i>Легкоатлетические упражнения.</i> Старты (высокий, с опорой на одну руку; низкий) с последующим ускорением. Спортивная ходьба. Бег («спринтерский»; «эстафетный»; «кроссовый.	Уметь применять элементы тактики в кроссовой подготовке, правильно сочетать ритм движения и дыхания в беге.	10 1	
		<i>Легкая атлетика:</i> Совершенство вание индивиду альной техники в соревноват ельных упражнени ях (на материале основной школы.	1	Закреплен ие и развитие ЗУН	Оздоровительный бег и спортивная ходьба до 12 мин. Специальные легкоатлетические упражнения в парах, тройках. Игры: «Эстафеты с передачей палочки», «Соревнование с элементами спринтерского бега», «Финишный рывок» и др.	Уметь правильно сочетать ритм движений и дыхания в беге и ходьбе, выполнять технику передачи эстафетной палочки	10 2	

### Календарно-тематическое планирование 11 класс

Содержательные линии	Разделы содержательных линий	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	№ урока	Дата проведения
Физкультурно-оздоровительная деятельность	Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности	Физическая культура в организации трудовой деятельности человека . ИОТ-001-13.	1	Изучение нового материала (теория)	Инструктаж по т/б на уроках легкой атлетики. Физическая культура в организации трудовой деятельности человека, основные причины возникновения профессиональных заболеваний и их профилактика оздоровительными занятиями физической культурой (гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью, простейшие сеансы релаксации и самомассажа, банные процедуры).	Знать правила т/б при занятиях на спортивной площадке и в спортивном зале. Знать основные причины возникновения профессиональных заболеваний и их профилактика.	1	
	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	Индивидуальные комплексы упражнений адаптивной (лечебной) физической культурой в соответствии с медицинск	1	Формирование новых ЗУН	Индивидуальные комплексы упражнений адаптивной (лечебной) физической культурой в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях зрения, осанки и плоскостопия; при остеохондрозе; бронхиальной астме и заболеваниях сердечно-сосудистой системы; при частых нервно-психических перенапряжениях, стрессах, головных болях; простудных заболеваниях и т.п.)	Уметь правильно сочетать ритм движений и дыхания в беге и ходьбе, выполнять технику низкого старта.	2	



		ими показаниям .						
Спортивно-оздоровительная деятельность с прикладно-ориентированной физической подготовкой	Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной и прикладно-ориентированной направленностью	Легкая атлетика Старты (высокий, с опорой на одну руку; низкий) с последующим ускорением. Спортивная ходьба. ИОТ-005-13.	1	Закрепление и развитие ЗУН	Старты (высокий, с опорой на одну руку; низкий) с последующим ускорением. Спортивная ходьба.	Уметь правильно сочетать ритм движений и дыхания в беге и ходьбе, выполнять технику передачи эстафетной палочки	3	
		Легкая атлетика Преодоление полос препятствий с использованием разнообразных способов метания.	1	Закрепление и развитие ЗУН	Прикладные упражнения (юноши): кросс по пересеченной местности с использованием простейших способов ориентирования; преодоление полос препятствий с использованием разнообразных способов метания, переноской «пострадавшего» способом на спине Оздоровительный бег и спортивная ходьба до 5-6 мин. Совершенствовать технику метания гранаты на дальность с разбега. Повторить технику передачи эстафетной палочки. КУ - бег 60 м с высокого старта.	Уметь правильно сочетать ритм движений и дыхания в беге и ходьбе, выполнять технику передачи эстафетной палочки, метания гранаты.	4	

		Легкая атлетика Старты (высокий, с опорой на одну руку; низкий) с последующим ускорением.	1	Проверка ЗУН	<i>Легкая атлетика:</i> Совершенствование индивидуальной техники в соревновательных упражнениях (на материале основной школы). Бег («спринтерский»; «эстафетный»; «кроссовый»). Прыжки (в длину с разбега способом «согнув ноги» и «прогнувшись»; в высоту с разбега способом «перешагивание»).	Уметь правильно сочетать ритм движений и дыхания в беге и ходьбе, выполнять технику прыжка в длину с разбега	5	
		Легкая атлетика Спортивная ходьба. Бег («спринтерский»; «эстафетный»; «кроссовый»).	1	Закрепление и развитие ЗУН	Старты (высокий, с опорой на одну руку; низкий) с последующим ускорением. Спортивная ходьба. Бег («спринтерский»; «эстафетный»; «кроссовый»).	Уметь правильно сочетать ритм движений и дыхания в беге и ходьбе, выполнять технику передачи эстафетной палочки	6	
		Легкая атлетика Прыжки (в длину с разбега способом «согнув ноги»)	1	Проверка ЗУН	Принять на оценку технику метания гранаты на дальность с разбега. Тест: 1000 м. Игры: футбол, пионербол.	Уметь правильно сочетать ритм движений и дыхания в беге и ходьбе, выполнять технику метания гранаты на дальность	7	
Физкультурно-оздоровительная деятельность	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	Общие представления о самостоятельной	1	Формирование новых ЗУН	Общие представления о самостоятельной подготовке к соревновательной деятельности, понятие физической, технической и психологической подготовки	Уметь правильно сочетать ритм движений и дыхания в беге и ходьбе, выполнять технику прыжка в длину,	8	

		подготовке к соревновательной деятельности.				полосу препятствий.		
Спортивно-оздоровительная деятельность с прикладно-ориентированной физической подготовкой	Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной и прикладно-ориентированной направленностью	Легкая атлетика. Прыжки (в длину с разбега способом «согнув ноги»).	1	Закрепление и развитие ЗУН	Прыжки (в длину с разбега способом «согнув ноги» и «прогнувшись»; в высоту с разбега способом «перешагивание»). Оздоровительные ходьба и бег до 10 мин. Специальные легкоатлетические упражнения в парах и тройках. Игры: «Старт с преследованием», «Встречные старты», «Круговая эстафета» и др.	Уметь правильно сочетать ритм дыхания при ходьбе и беге с учетом индивидуальных показаний здоровья	9	
		Прикладные упражнения Прикладные упражнения кросс по пересеченной местности с использованием простейших способов ориентирования	1	Проверка ЗУН	Упражнения и технические действия, сопряженные с развитием основных психических процессов (скорость реакции, внимание, память, оперативное мышление) Специальные упражнения и технические действия. Принять на оценку кроссовый бег 2000 м (д), 3000 м Прикладные упражнения : кросс по пересеченной местности с использованием простейших способов ориентирования;	Уметь правильно сочетать ритм движений и дыхания в длительном беге и выполнять тактические и технические приемы в футболе.	10	

Физкультурно-оздоровительная деятельность	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	Общие представления о самостоятельной подготовке к соревновательной деятельности, понятие физической, технической и психологической подготовки	1	Закрепление и развитие ЗУН	Комплексы упражнений на общее и избирательное развитие силы мышц, «подтягивание» отстающих в своем развитии мышц и мышечных группы; комплексы упражнений на формирование гармоничного телосложения (упражнения локального воздействия по анатомическим признакам); комплексы упражнений на развитие рельефа мышц плеча, груди, спины, бедра, брюшного пресса. Преодолеть военно-специализированную полосу препятствий (бег, метание гранаты, прыжок через препятствие, перелезание, лазание, передвижение по рукоходу, переноска тяжести).	Уметь правильно преодолевать военизированную полосу препятствий.	11	
Спортивно-оздоровительная деятельность с прикладно-ориентированной физической подготовкой	Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной и прикладно-ориентированной направленностью	<i>Легкая атлетика:</i> Совершенствование индивидуальной техники в соревновательных упражнениях (на материале основной школы.	1	Закрепление и развитие ЗУН	Старты (высокий, с опорой на одну руку; низкий) с последующим ускорением. Спортивная ходьба. Бег («спринтерский»; «эстафетный»; «кроссовый»). Оздоровительные ходьба и бег до 11 мин. Специальные легкоатлетические упражнения в парах и тройках. Игры: «Челнок», «В дальнюю зону», «Прыжковая эстафета» и др.	Уметь правильно сочетать ритм дыхания при ходьбе и беге с учетом индивидуальных показаний здоровья	12	
Физкультурно-оздоровительная деятельность	Способы физкультурно-оздоровительной деятельности	Наблюдения за индивидуальным	1	Формирование новых ЗУН	Расчет «индекса здоровья» по показателям пробы Руфье), физической работоспособностью (например, по показателям пробы PWC/170) и умственной	Знать правила планирования и составления физической	13	

		здоровьем.		(теория)	работоспособностью (например, по показателям таблицы Анфимова).	нагрузки, спортивных соревнований		
	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	Индивидуализированные комплексы упражнений из оздоровительных систем физического воспитания.	1	Комбинированный	Составление и проведение индивидуализированного комплекса упражнений из оздоровительных систем физического воспитания. Атлетическая гимнастика (юноши): комплекс ОРУ на формирование гармоничного телосложения, на развитие рельефа мышц плеча, груди, спины, бедра, брюшного пресса. Ритмическая гимнастика (девушки): упражнения художественной гимнастики с мячом, с гимнастическими лентами, со скакалками. Бег до 3 мин. Учить (баскетбол): передача мяча одной рукой в движении. Закрепить ловлю мяча от щита после отскока с последующим добиванием по кольцу (подбор). Тест: прыжок в длину с места.	Уметь составлять индивидуализированный комплекс (атлетическая гимнастика, юноши; ритмическая гимнастика, девушки). Уметь выполнять технические приемы баскетбола.	14	
Спортивно-оздоровительная деятельность с прикладно-ориентированной физической подготовкой	Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной и прикладно-ориентированной направленностью	<i>Спортивные игры:</i> Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетбол). ИОТ-004-13.	1	Закрепление и развитие ЗУН	Медленный бег до 4 мин. Специальные упражнения и технические действия без мяча и с мячом (различные передачи, ведения, ловля). Игры: «Эстафета с броском мяча», «мяч - за линию», «Погоня за мячом» и др.	Уметь правильно выполнять технические и тактические действия без мяча и с мячом.	15	

		<i>Спортивные игры:</i> Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетбол)	1	Проверка ЗУН	Медленный бег до 4 мин. Совершенствовать ловлю мяча от щита после отскока с последующим добиванием по кольцу (подбор). Закрепить технику передачи одной рукой в движении. Учить технике вырывания и выбивания мяча. Тест: челночный бег 3x10 м. Учебная игра в б/б.	Уметь правильно выполнять технические и тактические приемы баскетбола.	16	
Физкультурно-оздоровительная деятельность	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	Индивидуальные комплексы упражнений адаптивной (лечебной) физической культурой в соответствии с медицинскими показаниями.	1	Формирование новых ЗУН	Медленный бег до 5 мин. Составление и проведение комплекса упражнений адаптивной (лечебной) ф/к в соответствии с медицинскими показаниями (при частых нервно-психических перенапряжениях, стрессах). Принять на оценку технику ловли мяча от щита после отскока с последующим добиванием. Совершенствовать технику передачи одной рукой в движении. Закрепить технику вырывания и выбивания мяча. Тест: пресс.	Уметь составлять и проводить комплекс адаптивной (лечебной) ф/к, выполнять технические и тактические действия без мяча и с мячом.	17	
		<i>Спортивные игры:</i> Совершенствование технических	1	Закрепление и развитие ЗУН	Медленный бег до 4 мин. Специальные упражнения и технические действия с мячом (различные передачи, ведения, ловля). Игры: «Бросай точнее», «Мяч по дорожке», «Без промаха» и др.	Уметь правильно выполнять технические и тактические действия без мяча и	18	

		х приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетбол)			Групповые и индивидуальные тактические действия; игра по правилам.	с мячом.		
Физкультурно-оздоровительная деятельность	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	Общие представления о самостоятельной подготовке к соревновательной деятельности.	1	Закрепление и развитие ЗУН	Комплексы упражнений на общее и избирательное развитие силы мышц, «подтягивание» отстающих в своем развитии мышц и мышечных группы; комплексы упражнений на формирование гармоничного телосложения (упражнения локального воздействия по анатомическим признакам); комплексы упражнений на развитие рельефа мышц плеча, груди, спины, бедра, брюшного пресса.	Уметь преодолевать полосу препятствий, правильно сочетать ритм движений и дыхания в длительном беге	19	
Спортивно-оздоровительная деятельность с прикладно-ориентированной физической подготовкой	Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной и прикладно-ориентированной направленностью	<i>Спортивные игры:</i> Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (волейбол)	1	Комбинированный	Специальные упражнения и тактические действия. Совершенствовать технику приема мяча с подачи. Учить: первая передача в зоны 3-2, вторая передача в зоны 4 и 2, стоя лицом и спиной к цели. Закрепить передачи из зон 1, 6, 5 в зону 3. Тест: шестиминутный бег.	Уметь правильно сочетать ритм движений и дыхания в длительном беге	20	

		Спортивные игры: Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх. (волейбол).	1	Закрепление и развитие ЗУН	Специальные упражнения и технические действия без мяча; подача мяча (нижняя и верхняя); прием и передача мяча стоя на месте и в движении; прямой нападающий удар; групповые и индивидуальные тактические действия, игра по правилам. Медленный бег до 5 мин. Специальные упражнения и тактические действия без мяча. Игры: «Мяч в воздухе», «Эстафета с элементами волейбола», «Мяч с четырех сторон» и др.	Уметь правильно сочетать ритм движений и дыхания в длительном беге	21	
	Знания о спортивно-оздоровительной деятельности с прикладно-ориентированной физической подготовкой	Общие представления о прикладно-ориентированной физической подготовке	1	Формирование новых ЗУН	Медленный бег до 5 мин. Общие представления о прикладно-ориентированной физической подготовке (цель, задачи и формы организации, связь со спортивно-оздоровительной деятельностью). Принять на оценку технику приема мяча с подачи. Совершенствовать технику передачи из зон 1, 6, 5 в зону 3. Закрепить: первая передача в зоны 3-2, вторая передача в зоны 4 и 2, стоя лицом и спиной к цели. Тест: гибкость.	Знать цель, задачи и формы организации прикладно-ориентированной физической подготовки. Уметь выполнять элементы волейбола.	22	
Физкультурно-оздоровительная деятельность	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	Индивидуализированные комплексы упражнений из оздоровительных систем физического	1	Комбинированный	Медленный бег до 5 мин. Составление и проведение индивидуализированного комплекса упражнений из оздоровительных систем физического воспитания. Атлетическая гимнастика (юноши): комплекс упражнений на общее и избирательное развитие силы мышц, «подтягивание» отстающих в своем развитии мышц. Ритмическая гимнастика (девушки): комплекс ОРУ на формирование	Уметь составлять и проводить индивидуализированный комплекс (атлетическая гимнастика, юноши; ритмическая гимнастика, девушки). Уметь выполнять приемы	23	



		о воспитания .			точности и координации движений, разновидности танцевальных упражнений и движений. Учить технике нападающего удара из зон 4, 2, 3. Принять на оценку технику передачи из зон 1, 6, 5 в зону 3. Учебная игра в в/б	волейбола.		
Спортивно-оздоровительная деятельность с прикладно-ориентированной физической подготовкой	Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной и прикладно-ориентированной направленностью	Спортивные игры: Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх. (Волейбол)	1	Закрепление и развитие ЗУН	Медленный бег до 5 мин. Специальные упражнения и тактические действия. Игры: «Мяч партнеру», «Челночная передача», «Эстафета через сетку» и др.	Уметь правильно сочетать ритм движений и дыхания в длительном беге	24	
		Атлетические единоборства (юноши), аэробика (девушки)	1	Формирование новых ЗУН	Медленный бег до 5 мин. Атлетические единоборства (юноши). Закрепить основным средствам защиты и самообороны: захваты, броски, упреждающие удары руками и ногами, действия против ударов, захватов и обхватов. Учить приему самостраховке при падении на спину. Аэробика (девушки). Составить и провести композицию силовой и скоростно-силовой направленности, с постепенным повышением физической нагрузки (с усилением активности аэробных процессов). Закрепить технику нападающего удара из зон 4, 2, 3. Учебная	Уметь составлять и проводить комплексы аэробики (д), выполнять приемы волейбола, приемы атлетических единоборств (ю).	25	

					игра в в/б			
		Атлетическое единоборства (юноши), аэробика (девушки)	1	Закрепление и развитие ЗУН	Медленный бег до 5 мин. Атлетические единоборства (юноши). Совершенствовать основные средства защиты и самообороны. Закрепить с упражнениями в страховке и само страховке при падении. Аэробика (девушки). Составить и провести ОРУ на развитие выносливости, гибкости, координации (включая статическое и динамическое равновесие) и ритма движений. Принять на оценку технику нападающего удара из зон 4, 2, 3. Учебная игра в в/б	Уметь составлять и проводить комплексы аэробики (д), выполнять приемы волейбола, приемы атлетических единоборств (ю).	26	
		<i>Спортивные игры:</i> Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий	1	Закрепление и развитие ЗУН	Медленный бег до 5 мин. Специальные упражнения и тактические действия без мяча. Игры: «Попади в квадрат», «Поддай и попади», «Сумей принять» и др. Специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча (по прямой, «змейкой», с обеганием лежащих и стоящих предметов); удары с места и в движении (по неподвижному и катящемуся мячу, после отскока мяча);	Уметь правильно сочетать ритм движений и дыхания в длительном беге	27	

		В спортивны х играх (мини- футбол)						
--	--	--	--	--	--	--	--	--

Содержательные линии	Разделы содержательных линий	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	№ урока	Дата проведения
Физкультурно-оздоровительная деятельность	Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности	Общие представления об адаптивной физической культуре.	1	Изучение нового материала (теория)	<p>Общие представления об адаптивной физической культуре, цель, задачи и формы организации, связь содержания и направленности с индивидуальными показаниями здоровья. Правила и требования по индивидуализации содержания самостоятельных форм занятий адаптивной физической культурой.</p> <p>Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).</p> <p>Инструктаж по т/б на уроках гимнастики. Общие представления об адаптивной физической культуре (цель, задачи и формы организации, связь, содержания направленности с индивидуальными показаниями здоровья). Правила и требования по индивидуализации содержания самостоятельных форм занятий.</p>	Знать правила т/б на уроках гимнастики, цель, задачи и формы организации адаптивной ф/к.	28	
	Физическое	Индивидуал	1	Формиро	Составление и проведение	Уметь составлять и	29	

	совершенствование с оздоровительной направленностью	изированный комплекс упражнений.		вание новых ЗУН	индивидуализированного комплекса упражнений из оздоровительных систем физического воспитания. Атлетическая гимнастика (юноши): комплекс ОРУ на формирование гармоничного телосложения, на развитие рельефа мышц плеча, груди, спины, бедра, брюшного пресса. Ритмическая гимнастика (девушки): упражнения художественной гимнастики с мячом, с гимнастическими лентами, со скакалками. Закрепить акробатические упражнения: длинный кувырок вперед через препятствие 100 см, стойка на голове и руках силой, стойка на кистях у гимнастической стенки, кувырок назад через стойку на кистях (ю); стойка на лопатках, перекат назад в полушпагат, «мост» из положения, стоя, переход с «моста» на одно колено, другая нога вверх (д). Низкая перекладина: проверить на оценку переворот в упор силой, закрепить выход в сед из виса прогнувшись и соскок махом рук вперед из виса на подколенках (ю). Упражнения на бревне: повторить комбинацию из ранее изученных элементов 10 класса.	проводить индивидуализированный комплекс (атлетическая гимнастика, юноши; ритмическая гимнастика, девушки). Уметь выполнять акробатические упражнения на бревне, на перекладине.		
		Индивидуализированный комплекс упражнений	1	Комбинированный	Составление и проведение индивидуализированного комплекса упражнений из оздоровительных систем физического воспитания. Атлетическая гимнастика (юноши): комплекс упражнений на общее и избирательное развитие силы мышц, «подтягивание» отстающих в своем развитии мышц. Ритмическая гимнастика (девушки): комплекс ОРУ на формирование точности и координации движений,	Уметь составлять и проводить индивидуализированный комплекс (атлетическая гимнастика, юноши; ритмическая гимнастика, девушки). Уметь выполнять акробатические	30	

					разновидности танцевальных упражнений и движений. Совершенствовать акробатические упражнения (д). Совершенствовать комбинацию на бревне (девушки), на низкой перекладине оценить технику: выход в сед из виса прогнувшись и соскок махом рук вперед из виса на подколенках (юноши). Опорный прыжок через коня в длину ноги врозь (высота 120-125 см, юноши), на коня вскок в упор присев и соскок прогнувшись (высота 110 см, девушки).	упражнения, упражнения на перекладине, опорные прыжки.		
Спортивно-оздоровительная деятельность с прикладно-ориентированной физической подготовкой	Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной и прикладно-ориентированной направленностью	Гимнастика с основами акробатики. ИОТ-003-13.	1	Комбинированный	<p>Девушки: кувырок вперед (назад) в группировке, вперед ноги скрестно, с последующим поворотом на 180*; стойка на лопатках, пережат вперед в упор присев; юноши: кувырок вперед ноги скрестно, с последующим поворотом на 180*, кувырок назад в упор присев; кувырок вперед с последующим прыжком вверх и мягким приземлением; кувырок через плечо из стойки на лопатках в полушпагат; кувырок вперед в стойку на лопатках, пережат вперед в упор присев; стойка на голове и руках силой из упора присев.</p> <p>Учить на брусках подъем разгибом из седа ноги врозь и соскок махом назад (ю). Принять на оценку комбинацию на бревне (д). Совершенствовать технику опорного прыжка.</p>	Уметь выполнять акробатические упражнения на бревне, опорный прыжок.	31	
		Гимнастика с основами акробатики	1	Закрепление и развитие ЗУН	<p>Гимнастическое бревно - девушки: ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами в правую и левую стороны; передвижения приставными шагами (левым и правым боком);</p> <p>Гимнастическая перекладина (высокая) - юноши: из размахивания подъем разгибом</p>	Уметь выполнять опорный прыжок, акробатические элементы.	32	

					(из виса, подъем силой), в упоре перемах левой (правой) ногой вперед, назад, медленное опускание в вис, махом вперед соскок прогнувшись.			
		Гимнастика с основами акробатики	1	Комбинированный	Совершенствовать переворот боком, кувырок назад через стойку на кистях (ю). Закрепить комбинацию из ранее изученных акробатических элементов. Совершенствовать на брусках подъем разгибом из седа ноги врозь и соскок махом назад, сгибание и разгибание рук в упоре на брусках (ю). Закрепить равновесие на нижней жерди, соскок махом назад прогнувшись (р/б). Учить упору присев на одной ноге на нижней жерди. Составить комбинацию из ранее изученных элементов на брусках (д). Совершенствовать лазание по канату на скорость (ю).	Уметь выполнять упражнения на брусках, лазание по канату, акробатические элементы.	33	
		Гимнастика с основами акробатики	1	Проверка ЗУН	Прикладные упражнения на гимнастических снарядах с грузом на плечах (юноши): ходьба по гимнастическому бревну, с поворотами и с расхождением; передвижение в висе на руках по горизонтально натянутому канату и в висе на руках с захватом каната ногами; лазанье по гимнастическому канату и гимнастической стенке, опорные прыжки через препятствия. Строевые команды и приемы (юноши).	Уметь выполнять упражнения на брусках, лазание по канату, акробатические элементы.	34	
	Способы спортивно-оздоровительной деятельности	Контроль режимов физической нагрузки	1	Формирование новых ЗУН	Контроль режимов физической нагрузки и их регулирование во время индивидуальных тренировочных занятий. Составление и проведение комплекса упражнений адаптивной (лечебной) ф/к в соответствии с	Знать методы контроля и регулирования режимов физической нагрузки во время	35	

		и их регулирование во время индивидуальных тренировочных занятий.			медицинскими показаниями (при головных болях, простудных заболеваниях).	индивидуальных занятий.			
Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной и прикладно-ориентированной направленностью	Гимнастика с основами акробатики	1	Комбинированный	Принять на оценку соединение из 3-4 элементов на брусках (ю). Совершенствовать соединение из 3-4 элементов на брусках (д). Совершенствовать лазание по канату на скорость (ю). Аэробика (девушки): совершенствовать ОРУ на развитие выносливости, гибкости, координации (включая статическое и динамическое равновесие) и ритма движений.	Уметь выполнять упражнения на брусках, лазание по канату, комплекс аэробики.		36		
	Гимнастика с основами акробатики	1	Проверка ЗУН	Принять на оценку соединение из 3-4 элементов на брусках (д), лазание по канату на скорость (ю). Аэробика (девушки): совершенствовать ОРУ на развитие выносливости, гибкости, координации (включая статическое и динамическое равновесие) и ритма движений. Атлетическая гимнастика (юноши): комплекс упражнений на общее и избирательное развитие силы мышц, «подтягивание» отстающих в своем развитии мышц.	Уметь выполнять упражнения на брусках, лазание по канату, комплекс аэробики, атлетической гимнастики.		37		
Физкультурно-оздоровитель	Способы физкультурно-оздоровительных	Наблюдения за индивидуаль	1	Формирование новых	Наблюдения за индивидуальной физической работоспособностью (по показателям пробы РWC[170). Судейство по правилам	Знать методы и способы наблюдения за индивидуальной		38	

ная деятельность	ой деятельности	ной физической работоспособностью		ЗУН (теория)	спортивных соревнований (на примере одного из видов спорта: волейбол).	физической работоспособностью, правила спортивных соревнований		
Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью		Индивидуализированные комплексы упражнений из оздоровительных систем физического воспитания.	1	Закрепление и развитие ЗУН	Составление и проведение индивидуализированного комплекса упражнений из оздоровительных систем физического воспитания. Атлетическая гимнастика (юноши): комплекс упражнений на общее и избирательное развитие силы мышц, «подтягивание» отстающих в своем развитии мышц. Ритмическая гимнастика (девушки): комплекс ОРУ на формирование точности и координации движений, разновидности танцевальных упражнений и движений. Провести индивидуальную круговую тренировку на 7-8 станциях с повтором 2-3 раза. (гимнастика).	Уметь составлять и проводить индивидуализированный комплекс (атлетическая гимнастика, юноши; ритмическая гимнастика, девушки). Уметь выполнять круговую тренировку.	39	
		Индивидуальные комплексы упражнений адаптивной (лечебной) физической культурой в соответствии с медицинскими показаниями	1	Формирование новых ЗУН	При нарушениях зрения, осанки и плоскостопия; при остеохондрозе; бронхиальной астме и заболеваниях сердечно-сосудистой системы; при частых нервно-психических перенапряжениях, стрессах, головных болях; простудных заболеваниях и т.п. Индивидуальная круговая тренировка (с элементами гимнастики) 6-8 станций	Уметь составлять и проводить комплекс адаптивной (лечебной) ф/к. Уметь выполнять круговую тренировку.	40	
		Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительными	<i>Спортивные игры:</i> Совершенствование технических	1	Закрепление и развитие ЗУН	Групповые и индивидуальные тактические действия, игра по правилам. Медленный бег до 5 мин. Специальные упражнения и тактические действия без мяча. Игры: «Кто лучше подаст и примет мяч»,	Уметь правильно сочетать ритм движений и дыхания в длительном беге	41



<p>ой и прикладно-ориентированной направленностью</p>	<p>приемов и командно-тактических действий в спортивных играх. (волейбол). ИОТ-004-13.</p>			<p>«Кто точнее», «Удары с прицелом» и др.</p>			
	<p><i>Спортивные игры:</i> Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх. (волейбол)</p>	1	<p>Закрепление и развитие ЗУН</p>	<p>Медленный бег до 5 мин. Специальные упражнения и тактические действия без мяча. Игры: «Бомбардиры», «Коснись, но не ошибись», «Не пропусти мяч» и др. Подача мяча (нижняя и верхняя); прием и передача мяча стоя на месте и в движении; прямой нападающий удар;</p>	<p>Уметь правильно сочетать ритм движений и дыхания в длительном беге</p>	42	
	<p><i>Спортивные игры:</i> Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (волейбол)</p>	1	<p>Закрепление и развитие ЗУН</p>	<p>Медленный бег до 5 мин. Специальные упражнения и тактические действия без мяча. Игры: «Соперники», «Дружная команда», «Защитники» и др. Групповые и индивидуальные тактические действия, игра по правилам.</p>	<p>Уметь правильно сочетать ритм движений и дыхания в длительном беге</p>	43	
	<p><i>Спортивные игры:</i> Совершенствование</p>	1	<p>Закрепление и развитие ЗУН</p>	<p>Медленный бег до 6 мин. Специальные упражнения и тактические действия без мяча. Игры: «Прими и передай», «Не пропусти мяч», «Эстафета через сетку» и др.</p>	<p>Уметь правильно сочетать ритм движений и дыхания в длительном беге</p>	44	

		технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (волейбол)			Прямой нападающий удар; групповые и индивидуальные тактические действия, игра по правилам.			
		Национальные виды спорта: совершенствование техники соревновательных упражнений.	1	Формирование новых ЗУН	Медленный бег до 6 мин. Комплекс ОРУ в движении. Национальные виды спорта народов Севера: «Ловля оленей», «Прыжки через нарты», «Метание в движущуюся цель».	Знать правила национальных видов спорта народов Севера.	45	
		Национальные виды спорта: совершенствование техники соревновательных упражнений.	1	Формирование новых ЗУН	Медленный бег до 6 мин. Комплекс ОРУ в движении. Национальные виды спорта народов Севера: «Гонка парами», «Прыжки через нарты», «Саамский футбол».	Знать правила национальных видов спорта народов Севера.	46	
		<i>Спортивные игры:</i> Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных	1	Закрепление и развитие ЗУН	Специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча (по прямой, «змейкой», с обеганием лежащих и стоящих предметов); удары с места и в движении (по неподвижному и катящемуся мячу, после отскока мяча) Преодолеть специализированную полосу препятствий с элементами спортивных игр и акробатики (8-10 станций).	Уметь преодолевать полосу препятствий	47	

		играх (мини-футбол) Развитие физических качеств.						
		Специализированная полоса препятствий	1	Закрепление и развитие ЗУН	Преодолеть специализированную полосу из 7-8 препятствий (гимнастика) повтор 2-3 раза, на развитие физических качеств: ловкости, силы, силовой выносливости.	Уметь преодолевать полосу препятствий	48	

Содержательные линии	Разделы содержательных линий	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	№ урока	Дата проведения
Физкультурно-оздоровительная деятельность	Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности	Основы законодательства в области физической культуры и спорта. ИОТ-001-13.	1	Изучение нового материала (теория)	Инструктаж по т/б на уроках лыжной подготовки. Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья (извлечения из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан в занятиях физической культурой).	Знать правила т/б на уроках лыжной подготовки. Знать основы РФ в области ф/к, спорта, туризма, охраны здоровья.	49	
Спортивно-оздоровительная деятельность с прикладно-ориентированной физической	Знания о спортивно-оздоровительной деятельности с прикладно-ориентированной физической	Общие представления об индивидуализации содержания и	1	Формирование новых ЗУН	Общие представления об индивидуализации содержания и направленности тренировочных занятий (лыжные гонки), способы совершенствования техники в соревновательных упражнениях и повышения физической нагрузки (режим и динамика нагрузки). Круговая	Знать направленность индивидуальных тренировочных занятий и их содержание. Уметь правильно развивать двигательные	50	

нной физической подготовкой	подготовкой	направленно сти тренировочн ых занятий (по избранному виду спорта).			индивидуальная тренировка (развитие силовых, скоростно-силовых и выносливости).	качества.		
	Физическое совершенствовани е с оздоровительной направленность ю	Комплексы упражнений на формирование гармоничног о телосложени я (упражнения локального воздействия по анатомическ им признакам. (лыжные прогулки по пересеченно й местности).	1	Комбинир ованный	Принять на оценку технику попеременного двухшажного, четырехшажного ходов. Прохождение дистанции до 2-4 км в среднем темпе (лыжная прогулка по пересеченной местности), совершенствовать технику лыжных ходов и переходов с одного хода на другой.	Уметь преодолевать дистанцию в среднем темпе, правильно выполнять технику попеременного двухшажного, четырехшажного ходов.	51	
	Физическое совершенствовани е со спортивно-оздоровительной и прикладно-ориентированно	Лыжные гонки. Совершенст вование индивидуаль ной техники ходьбы на	1	Закреплен ие и развитие ЗУН	Передвижение лыжными ходами (попеременным двухшажным; одновременным безшажным; одновременным двухшажным). Передвижение на лыжах 1000м. Игры: «Слалом на равнине», «Старты с преследованием», «Салки - вырубалки» и	Уметь сочетать движения рук и ног при выполнении заданий (развитие координации движений и скоростных качеств)	52	

	й направленность ю	лыжах (на материале основной школы). ИОТ-008-13.			др.			
		Развитие функциональных возможностей организма (лыжные прогулки по пересеченной местности)	1	Закрепление и развитие ЗУН	Совершенствовать технику лыжных ходов и переходов с одного хода на другой. Принять на оценку технику одновременных ходов (ю). Прохождение дистанции 3-4 км в среднем темпе (лыжная прогулка по пересеченной местности), совершенствовать технику лыжных ходов и переходов с одного хода на другой.	Уметь преодолевать дистанцию в среднем темпе, правильно выполнять технику одновременных ходов.	53	
Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной и прикладно-ориентированной направленностью ю		Лыжные гонки. Совершенствование индивидуальной техники ходьбы на лыжах.	1	Проверка ЗУН	Прохождение дистанции 2км (д), 3 км (ю) на результат. Использование тактических приемов (распределение сил, лидирование, обгон, финиширование) при прохождении дистанции на скорость. Совершенствовать технику одновременных ходов. Повторить технику подъемов и спусков с поворотами и торможением, прохождение 2-3 ворот с палками и без них.	Уметь правильно выполнять технику одновременных ходов, преодолевать дистанцию 2 км и 3 км на результат.	54	
		Лыжные гонки. Совершенствование индивидуальной техники ходьбы на лыжах	1	Закрепление и развитие ЗУН	Передвижение на лыжах 1000м. Игры: «Гонка с выбыванием», «Эстафеты с преследованием», «Гонка за лидером» и др.	Уметь сочетать движения рук и ног при выполнении заданий (развитие координации движений и скоростных качеств)	55	

		Лыжные гонки. Совершенствование индивидуальной техники ходьбы на лыжах.	1	Комбинированный	Прохождение дистанции 3-5 км со средней скоростью. Принять на оценку технику перехода с одновременного хода на попеременный. Закрепить технику конькового хода. Совершенствовать технику попеременных и одновременных ходов. Совершенствовать спуски с поворотами со склона.	Уметь правильно выполнять технику перехода с одновременного на попеременный ход, преодолевать дистанцию 3-5 км в среднем темпе.	56	
		Лыжные гонки. Совершенствование индивидуальной техники ходьбы на лыжах	1	Проверка ЗУН	Совершенствовать технику лыжных ходов. Прохождение дистанции на результат 3 км (д), 5 км (ю). Использование тактических приемов (распределение сил, лидирование, обгон, финиширование) при прохождении дистанции на скорость.	Уметь правильно использовать тактические приемы в лыжных гонках	57	
		Лыжные гонки. Совершенствование индивидуальной техники ходьбы на лыжах	1	Закрепление и развитие ЗУН	Передвижение на лыжах 1000м. Игры: «На одной лыже», «Спуск шеренгами», «Слалом» и др.	Уметь сочетать движения рук и ног при выполнении заданий (развитие координации движений и скоростных качеств)	58	
		Лыжные гонки. Прикладные упражнения (юноши): специализированные полосы препятствий, включающие подъемы,	1	Закрепление и развитие ЗУН	Принять на оценку технику спусков с поворотами со склона. Закрепить спуски с торможением. Совершенствовать технику лыжных ходов при прохождении дистанции 3-4 км. Встречные эстафеты на горке.	Уметь правильно выполнять технику спусков с поворотами.	59	

		спуски («по прямой» и «змейкой»), небольшие овраги и невысокие трамплины						
		Лыжные гонки Совершенствование индивидуальной техники ходьбы на лыжах	1	Закрепление и развитие ЗУН	Совершенствовать технику лыжных ходов и спуски с торможением. Пройти дистанцию до 4 км с использованием техники ранее изученных ходов и смены ходов в зависимости от рельефа.	Уметь применять изученные лыжные хода в зависимости от рельефа	60	
		Лыжные гонки Совершенствование индивидуальной техники ходьбы на лыжах	1	Закрепление и развитие ЗУН	Передвижение на лыжах 1000м. Игры: «Спуск на одной лыже», «Эстафеты с препятствием», «Попади в цель» и др. Преодоление небольшого трамплина на отлогом склоне.	Уметь сочетать движения рук и ног при выполнении заданий (развитие координации движений и скоростных качеств)	61	
		Лыжные гонки Совершенствование индивидуальной техники ходьбы на лыжах	1	Комбинированный	Подъемы («полуелочкой»; «елочкой») и торможение («плугом»; «упором»), спуски в низкой и основной стойке (по прямой и наискось). Преодоление небольшого трамплина на отлогом склоне. Принять на оценку технику спусков с торможением. Совершенствовать технику лыжных ходов и спусков с поворотами. Прохождение дистанции 4-6 км	Уметь правильно выполнять технику спусков с торможением и поворотами	62	
Физкультурно-оздоровител	Способы физкультурно-оздоровительной	Наблюдения за индивидуаль	1	Формирование новых	Расчет «индекса здоровья» по показателям пробы Руфье), физической работоспособностью (например, по	Знать методы и способы наблюдения за индивидуальной	63	

ьная деятельност ь	деятельности	ным здоровьем		ЗУН (теория)	показателям пробы РWC/170) и умственной работоспособностью (например, по показателям таблицы Анфимова). Ведение дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, состоянием здоровья и работоспособностью.	умственной работоспособностью, правила спортивных соревнований		
	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	Индивидуализированные комплексы упражнений из оздоровительных систем физического воспитания.	1	Закрепление и развитие ЗУН	<i>Атлетическая гимнастика (юноши)</i> Общие представления о самостоятельной подготовке к соревновательной деятельности, понятие физической, технической и психологической подготовки): комплексы упражнений на общее и избирательное развитие силы мышц, «подтягивание» отстающих в своем развитии мышц и мышечных группы; комплексы упражнений на формирование гармоничного телосложения (упражнения локального воздействия по анатомическим признакам); комплексы упражнений на развитие рельефа мышц плеча, груди, спины, бедра, брюшного пресса. <i>Ритмическая гимнастика (девушки)</i> : стилизованные комплексы общеразвивающих упражнений на формирование точности и координации движений; танцевальные упражнения (приставной шаг; переменный шаг; шаг галопа, польки и вальса»).	Уметь преодолевать дистанцию в среднем темпе, правильно выполнять технику лыжных ходов	64	
	Лыжные гонки. Совершенствование		1	Закрепление и развитие ЗУН	Передвижение на лыжах 1000м. Игры: «Лучший гонщик», «Гонка за лидером», «Эстафета с преследованием» и др.	Уметь сочетать движения рук и ног при выполнении заданий (развитие	65	



		индивидуальной техники ходьбы на лыжах.				координации движений и скоростных качеств)		
		Лыжные гонки. Совершенствование индивидуальной техники ходьбы на лыжах.	1	Закрепление и развитие ЗУН	Совершенствовать технику лыжных ходов и переходов с одного хода на другой при прохождении дистанции до 5 км в среднем темпе (лыжная прогулка по пересеченной местности). Элементы горнолыжной техники со склонов.	Уметь преодолевать дистанцию в среднем темпе, правильно выполнять технику лыжных ходов.	66	
		Прикладные упражнения : специализированные полосы препятствий, включающие подъемы, спуски («по прямой» и «змейкой»), небольшие овраги и невысокие трамплины.	1	Закрепление и развитие ЗУН	Преодолеть специализированную полосу препятствий (лыжные гонки: спуски, подъемы, торможения, повороты, переноска предметов, объезд препятствий, прохождение «ворот», прохождение оврагов, небольших трамплинов, применение горнолыжной техники) при прохождении дистанции до 5 км.	Уметь преодолевать специализированную полосу препятствий.	67	
		Лыжные гонки. Совершенствование индивидуальной техники ходьбы на лыжах	1	Закрепление и развитие ЗУН	Передвижение на лыжах 1000м. Игры: «Командная гонка с преследованием», «Салки- выручалки», «слалом на равнине» и др.	Уметь сочетать движения рук и ног при выполнении заданий (развитие координации движений и скоростных качеств)	68	

		Развитие функциональных возможностей организма (лыжные прогулки по пересеченной местности)	1	Проверка ЗУН	Лыжный поход до 8 км. Совершенствовать технику лыжных ходов и переходов с одного хода на другой в зависимости от рельефа местности, в процессе прохождения дистанции	Уметь правильно применять технику изученных ходов в зависимости от рельефа, распределять силы в лыжном походе.	69	
		Развитие функциональных возможностей организма (лыжные прогулки по пересеченной местности)	1	Комбинированный	Прохождение дистанции до 2 км. Совершенствовать технику полуконькового, конькового ходов. Принять на оценку технику спусков и подъемов с торможениями и поворотами. Встречные эстафеты с этапом до 50 м.	Уметь правильно выполнять технику спусков и подъемов.	70	
Спортивно-оздоровительная деятельность с прикладно-ориентированной физической подготовкой	Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной и прикладно-ориентированной направленностью	Национальные виды спорта: совершенствование техники соревновательных упражнений.	1	Формирование новых ЗУН	Прохождение дистанции до 3 км. Игры-эстафеты народов Севера по выбору: «Буксировка лыжника», «Набрасывание аркана на стойку», «Бег на лыжах разной длины без палок», «Метание в движущуюся и неподвижную цель», «Переноска тяжестей», «Волокуша», бег на лыжах, прыжки через нарты, набрасывание аркана на стойку, футбол на снегу.	Знать правила национальных игр народов Севера.	71	
		Национальные виды спорта: совершенствование техники соревновательных	1	Формирование новых ЗУН	Прохождение дистанции до 3 км. Игры-эстафеты народов Севера по выбору: «Буксировка лыжника», «Набрасывание аркана на стойку», «Бег на лыжах разной длины без палок», «Метание в движущуюся и неподвижную цель», «Переноска тяжестей», «Волокуша», бег на лыжах, прыжки через нарты, набрасывание аркана	Знать правила национальных игр народов Севера.	72	

		упражнений.			на стойку, футбол на снегу.			
Физкультурно-оздоровительная деятельность	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	Индивидуализированный комплекс упражнений.	1	Закрепление и развитие ЗУН	Составление и проведение индивидуализированного комплекса упражнений из оздоровительных систем физического воспитания. Атлетическая гимнастика (юноши): комплекс упражнений на общее и избирательное развитие силы мышц, «подтягивание» отстающих в своем развитии мышц. Ритмическая гимнастика (девушки): комплекс ОРУ на формирование точности и координации движений, разновидности танцевальных упражнений и движений. Преодоление специализированной полосы препятствий (баскетбол).	Уметь составлять и проводить индивидуализированный комплекс (атлетическая гимнастика, юноши; ритмическая гимнастика, девушки). Уметь преодолевать полосу препятствий.	73	
		Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх. (волейбол)	1	Закрепление и развитие ЗУН	Медленный бег до 5 мин. Специальные упражнения и тактические действия без мяча. Игры: «Кто лучше подаст и примет мяч», «Кто точнее», «Удары с прицелом» и др. Групповые и индивидуальные тактические действия, игра по правилам.	Уметь правильно сочетать ритм движений и дыхания в длительном беге	74	
		Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх. (волейбол)	1	Закрепление и развитие ЗУН	Медленный бег до 5 мин. Специальные упражнения и тактические действия без мяча. Игры: «Бомбардиры», «Коснись, но не ошибись», «Не пропусти мяч» и др.	Уметь правильно сочетать ритм движений и дыхания в длительном беге	75	

		Совершенство вание технических приемов и командно- тактических действий в спортивных играх. (волейбол).	1	Закреплен ие и развитие ЗУН	Медленный бег до 6 мин. Специальные упражнения и тактические действия без мяча. Игры: «Соперники», «Дружная команда», «Защитники» и др.	Уметь правильно сочетать ритм движений и дыхания в длительном беге	76	
		Совершенство вание технических приемов и командно- тактических действий в спортивных играх. (волейбол)	1	Закреплен ие и развитие ЗУН	Медленный бег до 6 мин. Специальные упражнения и тактические действия без мяча. Игры: «Прими и передай», «Не пропусти мяч», «Эстафета через сетку» и др.	Уметь правильно сочетать ритм движений и дыхания в длительном беге	77	
		Индивидуал изированные комплексы упражнений из оздоровител ьных систем физического воспитания.	1	Закреплен ие и развитие ЗУН	Составление и проведение индивидуализированного комплекса упражнений из оздоровительных систем физического воспитания. Атлетическая гимнастика (юноши): комплекс ОРУ на формирование гармоничного телосложения, на развитие рельефа мышц плеча, груди, спины, бедра, брюшного пресса. Ритмическая гимнастика (девушки): упражнения художественной гимнастики с мячом, с гимнастическими лентами, со скалками. Преодоление специализированной полосы препятствий (волейбол).	Уметь составлять и проводить индивидуализированн ый комплекс (атлетическая гимнастика, юноши; ритмическая гимнастика, девушки). Уметь преодолевать полосу препятствий.	78	

Содержательные линии	Разделы содержательных линий	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	№ урока	Дата проведения
Физкультурно-оздоровительная деятельность	Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности	Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности.	1	Изучение нового материала (теория).	Инструктаж по т/б на уроках спортивных игр и легкой атлетики. Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивной площадки). Составление и проведение комплекса упражнений в предсезонном периоде (девушки). Атлетическая гимнастика (юноши): комплекс ОРУ на формирование гармоничного телосложения, на развитие рельефа мышц плеча, груди, спины, бедра, брюшного пресса.	Знать т/б на уроках спортивных игр и легкой атлетики. Уметь составлять и проводить комплекс упражнений в предсезонном периоде (девушки). Уметь составлять и проводить индивидуализированный комплекс атлетической гимнастики	79	
	Способы физкультурно-оздоровительной деятельности	Ведение дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, состоянием здоровья и работоспособностью.	1	Формирование новых ЗУН	Ведение дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, состоянием здоровья и работоспособностью. Медленный бег до 3 мин. Совершенствовать технику передачи одной рукой в движении, технику вырывания и выбивания мяча. Тест: пресс. Игра в б/б.	Знать приемы и методы ведения дневника. Уметь правильно выполнять элементы баскетбола.	80	
Спортивно-оздоровительная деятельность	Физическое совершенство	<i>Спортивные игры:</i>	1	Закрепление и	Медленный бег до 4 мин. Специальные упражнения и технические действия без	Уметь правильно выполнять технические	81	

бная деятельность с прикладно-ориентированной физической подготовкой	вание со спортивно-оздоровительной и прикладно-ориентированной направленностью	Совершенство вание технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетбол)		развитие ЗУН	мяча и с мячом (различные передачи, ведения, ловля). Игры: «Броски мяча с закрытых позиций», «10 передач», «Обманные движения» и др.	и тактические действия без мяча и с мячом.		
Спортивно-оздоровительная деятельность с прикладно-ориентированной физической подготовкой	Физическое совершенство со спортивно-оздоровительной и прикладно-ориентированной направленностью	Спортивные игры: Совершенство вание технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх	1	Закрепление и развитие ЗУН	Медленный бег до 4 мин. Атлетическая гимнастика (юноши): комплекс упражнений на общее и избирательное развитие силы мышц, «подтягивание» отстающих в своем развитии мышц. Ритмическая гимнастика (девушки): комплекс ОРУ на формирование точности и координации движений, разновидности танцевальных упражнений и движений. Совершенствовать технику передачи одной рукой в движении, технику вырывания и выбивания мяча. Технические действия игроков (зональная защита). Тест: челночный бег 3x10 м.	Уметь правильно выполнять различные передачи и броски по кольцу. Уметь составлять и проводить индивидуализированный комплекс (атлетическая гимнастика, юноши; ритмическая гимнастика, девушки).	82	
		Спортивные игры: Совершенство вание технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх.	1	Закрепление и развитие ЗУН	Медленный бег до 5 мин. Совершенствовать технику передачи мяча в движении, ловли мяча после отскока от щита, бросков по кольцу с разных точек. Взаимодействие игроков в нападении и защите. Тест: прыжок в длину с места. Учебная игра в б/б.	Уметь правильно выполнять различные передачи и броски по кольцу.	83	
		Спортивные игры:	1	Закрепление и развитие ЗУН	Медленный бег до 5 мин. Специальные упражнения и технические действия без	Уметь правильно выполнять технические	84	

		Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх		развитие ЗУН	мяча и с мячом (различные передачи, ведения, ловля). Игры: «Быстрый рывок», «Бросок в прыжке», «Ведение восьмеркой» и др.	и тактические действия без мяча и с мячом.		
		<i>Спортивные игры:</i> Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх. (волейбол)	1	Закрепление и развитие ЗУН	Медленный бег до 6 мин. Совершенствовать приемы мяча снизу после подачи, первая передача в зоны 3-2, вторая передача в зоны 4 и 2, стоя лицом и спиной к цели. Совершенствовать прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Тест: подтягивание	Уметь правильно выполнять различные приемы волейбола.	85	
		Спортивные игры: Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх. (волейбол)	1	Закрепление и развитие ЗУН	Медленный бег до 6 мин. Специальные упражнения и технические действия без мяча и с мячом. Игры: «Волейбольный обстрел», «Защити свою зону», «Поймай с лета» и др.	Уметь правильно выполнять различные приемы волейбола	86	
		<i>Спортивные игры:</i> Совершенствование	1	Закрепление и развитие	Медленный бег до 6 мин. Специальные упражнения и технические действия без мяча и с мячом. Игры: «Блокировка	Уметь правильно выполнять различные приемы волейбола	87	

		ование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх. (волейбол)		ЗУН	парами», «Удары с прицелом», «Передачи в зоны» и др.			
	Способы спортивно-оздоровительной деятельности	Тестирование специальных физических качеств (в соответствии с избранным видом спорта).	1	Формирование новых ЗУН	Тестирование специальных физических качеств (на примере одного вида спорта). Медленный бег до 6 мин. Волейбол: нападающий удар, блокирование. Принять на оценку прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Учебная игра в волейбол.	Уметь правильно выполнять технику прыжка в высоту с разбега, различные приемы волейбола.	88	
Физкультурно-оздоровительная деятельность	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	Индивидуализированные комплексы упражнений из оздоровительных систем физического воспитания: Развитие функциональных возможностей организма	1	Комбинированный	Индивидуализированные комплексы упражнений из оздоровительных систем физического воспитания. Преодоление специализированной полосы препятствий (старт, лежа, бег 10 м, барьер высота 76 см, бег 10 м, ров 2,5 м, бревно 5 м, бег 10 м, забор, бег 10 м, метание мяча в цель 15 м, лабиринт, бег 10 м). Волейбол: нападающий удар, блокирование. Тест: гибкость	Уметь преодолевать специализированную полосу препятствий. Знать различные приемы волейбола.	89	
		Развитие функционал	1	Проверка ЗУН	Совершенствовать приемы мяча снизу после подачи, первая передача в зоны 3-2,	Уметь правильно выполнять различные	90	



		ьных возможносте й организма.			вторая передача в зоны 4 и 2, стоя лицом и спиной к цели; нападающий удар, блокирование. Тест: шестиминутный бег. Игра в в/б	приемы волейбола, правильно сочетать ритм движений и дыхания в длительном беге		
Спортивно-оздоровительная деятельность с прикладно-ориентированной физической подготовкой	Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной и прикладно-ориентированной направленностью	Плавание <i>Плавание:</i> Совершенствование индивидуальной техники одного из способов плавания (кроль на груди и спине; брасс).	1	Формирование новых ЗУН	Техника безопасности до занятий, во время занятий и после занятий плаванием. Основные способы плавания (кроль на груди и спине, брасс). Принять на оценку верхнюю прямую подачу, прием мяча снизу после подачи. Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись» и «согнув ноги». Учебная игра в в/б.	Знать технику безопасности до занятий, во время занятий и после занятий плаванием, основные способы плавания. Уметь правильно выполнять различные приемы волейбола.	91	
		Плавание Прикладные способы плавания (юноши): плавание на боку; спасение утопающего.	1	Формирование новых ЗУН	Прикладные способы плавания: плавание на боку, спасение утопающего (подплывание к тонущему, освобождение рук от захватов тонущего, транспортировка тонущего); ныряние в длину; прыжок в воду способом «ногами вниз» (3 м). Принять на оценку технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Учебная игра в в/б с применением изученных элементов.	Знать прикладные способы плавания, технику прыжка в длину с разбега. Уметь правильно выполнять различные приемы волейбола.	92	
Физкультурно-оздоровительная деятельность	Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью	Индивидуализированные комплексы упражнений из оздоровительных	1	Комбинированный	Оздоровительный бег и спортивная ходьба до 7 мин. Совершенствовать технику низкого старта. Принять бег 30 м на результат. Совершенствовать технику метания гранаты с разбега (500 м, 700 м)	Уметь правильно сочетать ритм движения и дыхания в беге и ходьбе, выполнять технику низкого старта, технику	93	

	тью	ьных систем физического воспитания.				метания гранаты, тактические действия в футболе.		
		Индивидуализированные комплексы упражнений из оздоровительных систем физического воспитания.	1	Проверка ЗУН	Оздоровительный бег и спортивная ходьба до 8 мин. Принять бег 60 м на результат. Принять на оценку технику метания гранаты. Зонная и персональная защита в футболе. Игры-эстафеты с элементами футбола.	Уметь правильно сочетать ритм движения и дыхания в беге и ходьбе, выполнять технику метания гранаты, игровые элементы футбола	94	
		<i>Легкая атлетика:</i> Совершенствование индивидуальной техники в соревновательных упражнениях (на материале основной школы)	1	Закрепление и развитие ЗУН	Оздоровительный бег и спортивная ходьба до 8 мин. Специальные легкоатлетические упражнения в парах, тройках. Игры: «Салки - выручалки», «Соревнование с элементами спринтерского бега», «Цепочка», и др.	Уметь правильно сочетать ритм движений и дыхания в беге и ходьбе, выполнять технику передачи эстафетной палочки	95	
		Развитие функциональных возможностей организма	1	Закрепление и развитие ЗУН	Оздоровительный бег и спортивная ходьба до 9 мин. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Принять бег 100 м на результат. Принять на оценку технику низкого старта. Учебная игра футбол (м), волейбол (д).	Уметь правильно сочетать ритм движения и дыхания в беге и ходьбе, выполнять технику бега на короткие дистанции, игровые элементы футбола	96	
		<i>Легкая атлетика:</i>	1	Закрепление и	Оздоровительные ходьба и бег до 9 мин. Специальные легкоатлетические	Уметь правильно сочетать ритм дыхания	97	

		Совершенствование индивидуальной техники в соревновательных упражнениях (на материале основной школы)		развитие ЗУН	упражнения в парах и тройках. Игры: «Старт с преследованием», «Встречные старты», «Круговая эстафета» и др. Метания малого мяча: на дальность с разбега, из положения сидя, стоя на колене, лежа на спине; по неподвижной и подвижной мишени с места и разбега.	при ходьбе и беге с учетом индивидуальных показаний здоровья		
		Развитие функциональных возможностей организма	1	Закрепление и развитие ЗУН	Преодоление специализированной полосы препятствий (футбол, легкая атлетика). Тест: 1000 м. Учебные игры: футбол (м), волейбол (д).	Уметь правильно сочетать ритм движения и дыхания в беге и ходьбе, преодолевать полосу препятствий.	98	
		<i>Легкая атлетика:</i> Совершенствование индивидуальной техники в соревновательных упражнениях (на материале основной школы)	1	Закрепление и развитие ЗУН	Оздоровительные ходьба и бег до 11 мин. Специальные легкоатлетические упражнения в парах и тройках. Игры: «Челнок», «В дальнюю зону», «Прыжковая эстафета» и др. Спортивная ходьба. Бег («спринтерский»; «эстафетный»; «кроссовый»).	Уметь правильно сочетать ритм дыхания при ходьбе и беге с учетом индивидуальных показаний здоровья	99	

Спортивно-оздоровительная деятельность с прикладно-ориентированной физической подготовкой	Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной и прикладно-ориентированной направленностью	<i>Легкая атлетика:</i> Совершенствование индивидуальной техники в соревновательных упражнениях (на материале основной школы).	1	Закрепление и развитие ЗУН	Кроссовая подготовка: элементы тактики соревнований по кроссу – распределение сил, лидирование, обгон, финиширование 2 км (д), 3 км (ю). Совершенствовать технику передачи эстафетной палочки. Учебные игры: футбол, волейбол. Спортивная ходьба. Бег («спринтерский»; «эстафетный»; «кроссовый»).	Уметь применять элементы тактики в кроссовой подготовке, правильно выполнять передачу эстафетной палочки.	10 0	
		<i>Легкая атлетика:</i> Совершенствование индивидуальной техники в соревновательных упражнениях (на материале основной школы)	1	Проверка ЗУН	Контроль двигательной подготовленности: кросс 2 км (д). 3 км (ю). Совершенствовать технику передачи эстафетной палочки. Учебные игры: футбол, волейбол. Прыжки (в длину с разбега способом «согнув ноги» и «прогнувшись»; в высоту с разбега способом «перешагивание»).	Уметь применять элементы тактики в кроссовой подготовке, правильно сочетать ритм движения и дыхания в беге.	10 1	
		<i>Легкая атлетика:</i> Совершенствование индивидуальной техники в соревновате	1	Закрепление и развитие ЗУН	Старты (высокий, с опорой на одну руку; низкий) с последующим ускорением. Спортивная ходьба. Бег («спринтерский»; «эстафетный»; «кроссовый»). Оздоровительный бег и спортивная ходьба до 12 мин. Специальные легкоатлетические упражнения в парах, тройках. Игры: «Эстафеты с передачей палочки»,	Уметь правильно сочетать ритм движений и дыхания в беге и ходьбе, выполнять технику передачи эстафетной палочки	10 2	

		льных упражнения х (на материале основной школы)			«Соревнование с элементами спринтерского бега», «Финишный рывок» и др.			
--	--	---	--	--	--	--	--	--

## 7. Список литературы:

Программа	Учебники и учебные пособия для учащихся	Дидактическое и методическое обеспечение	Контрольно – измерительные материалы
<p>Примерная программа среднего общего образования по физической культуре. Программы общеобразовательных учреждений. Физическая культура. 5-11 классы. Базовый и профильный уровни. Москва, «Просвещение», Матвеев А.П.</p>	<p>Виленский М.Я. «Физическая культура 10-11 кл.», Москва, Просвещение</p>	<p>1. Основы теории физической культуры. 10-11 классы. «Владос», Москва, 2006 г. Собянина Ф.И., Замогильнова А.И.                  2. Программы для общеобразовательных учреждений. Физическая культура. 1-11 классы. Тематическое планирование. Москва, «Дрофа», 2006 г. Матвеев А.П., Петрова Т.В.                  3. Программы общеобразовательных учреждений. Физическая культура. 5-11 классы. Базовый и профильный уровни. Москва, «Просвещение», 2007 г. Матвеев А.П.                  4. Атлетическая гимнастика: Методическое пособие. Москва, «Физкультура и спорт», 2005 г. Андреев В.Н., Андреева Л.В.                  5. Прикладная физическая подготовка. 10-11 классы: Учебно-методическое пособие. Москва, «Владос-Пресс», 2003 г. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А.</p>	<p>Тесты</p>

## МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ:

- спортивный зал;
- спортивная площадка;
- спортивное оборудование.

## РЕКОМЕНДУЕМЫЕ САЙТЫ:

1. [www.edu.ru/](http://www.edu.ru/) Российское образование федеральный портал
2. <http://www.fipi.ru> Федеральный институт педагогических измерений.
3. <http://ps.1september.ru> Газета «Первое сентября»
4. <http://www.olimpiada.ru> Олимпиады для школьников: информационный сайт

## МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Количество учебного оборудования приводится в расчете на один спортивный зал (кабинет).

- Д – демонстрационный экземпляр ;
- К – полный комплект (из расчета на каждого учащегося, исходя из реальной наполняемости класса);
- Г – комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих по несколько учащихся.

№	Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Необходимое количество			Примечание
		Основная школа	Старшая школа		
			Базовый уров.	Проф уров	
1	2	3	4	5	6
<b>1.</b>	<b>БИБЛИОТЕЧНЫЙ ФОНД (КНИГОПЕЧАТНАЯ ПРОДУКЦИЯ)</b>				
1.1.	Стандарт основного общего образования по физической культуре	Д			Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-
1.2.	Стандарт среднего общего образования по физической культуре (базовый уровень)		Д		

1.3	Стандарт среднего общего образования по физической культуре (профильный уровень)			Д	методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)
1.4	Примерная программа по физической культуре основного общего образования по физической культуре	Д			
1.5	Примерная программа по физической культуре среднего общего образования (базовый профиль)		Д		
1.6	Примерная программа по физической культуре среднего общего образования (профильный уровень)			Д	
1.7	Авторские рабочие программы по физической культуре	Д	Д	Д	
1.8	Учебник по физической культуре	К	К	К	В библиотечный фонд входят комплекты учебников, рекомендуемых или допущенных Министерством образования и науки Российской Федерации
1.9	Дидактические материалы по основам	Г	Г	Г	Комплекты разноуровневых
1	2	3	4	5	6
	разделам и темам учебного предмета «Физическая культура»				тематических заданий, дидактических карточек.



1.10	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, Олимпийскому движению	Д	Д	Д	В составе библиотечного фонда
1.11	Методические издания по физической культуре для учителей	Д	Д		Методические пособия и рекомендации Ж. «Физическая культура в школе»
<b>2.</b>	<b>ПЕЧАТНЫЕ ПОСОБИЯ</b>				
2.1	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	Д			
2.2	Плакаты методические	Д	Д	Д	Комплекты плакатов по методике обучения двигательным действиям, гимнастическим комплексам, общеразвивающим и корригирующим упражнениям
2.3	Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры спорта и Олимпийского движения	Д			
<b>3.</b>	<b>ЭКРАННО-ЗВУКОВЫЕ ПОСОБИЯ</b>				
3.1	Видеофильмы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура»	Д	Д	Д	

3.2	Аудиозаписи	Д	Д	Д	Для проведения гимнастических комплексов, обучения танцевальным движениям; проведения спортивных соревнований и физкультурных праздников
<b>4.</b>	<b>ТЕХНИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ</b>				
4.1	Телевизор с универсальной подставкой	Д			Телевизор не менее 72 см по диагонали
4.2	Видеомагнитофон с комплектом видеокассет	Д			
1	2	3	4	5	6
4.3	Аудио-центр с системой озвучивания спортивных залов и площадок	Д			Аудио-центр с возможностью использования аудио-дисков, CD R, CD RW, MP3, а также магнитных записей
4.4.	Радиомикрофон (петличный)	Д			
4.5.	Мегафон				

4.6	Мультимедийный компьютер	Д			Тех. требования: графическая операционная система, привод для чтения-записи компакт дисков, аудио-видео входы/выходы, возможность выхода в Интернет. Оснащен акустическими колонками, микрофоном и наушниками. С пакетом прикладных программ (текстовых, табличных, графических и презентационных).
4.7	Сканер	Д			
4.8.	Принтер лазерный	Д			
4.9.	Копировальный аппарат	Д			Может входить в материально-техническое обеспечение образовательного учреждения
4.10	Цифровая видеокамера	Д			Могут входить в материально-техническое обеспечение образовательного учреждения
4.11	Цифровая фотокамера	Д			
4.12	Мультимедиапроектор	Д			
4.13	Экран (на штативе или навесной)	Д			Минимальные размеры 1,25x1,25
<b>5.</b>	<b>УЧЕБНО-ПРАКТИЧЕСКОЕ ОБОРУДОВАНИЕ</b>				
	Гимнастика				
5.1.	Стенка гимнастическая	Г	Г	Г	
5.2	Бревно гимнастическое напольное	Г			
5.3	Бревно гимнастическое высокое	Г	Г	Г	
5.4.	Козел гимнастический	Г	Г	Г	

5.5.	Конь гимнастический			Г	
5.6	Перекладина	Г	Г	Г	
1	2	3	4	5	6
	гимнастическая				
5.7.	Брусья гимнастические, разновысокие	Г	Г	Г	
5.7	Брусья гимнастические, параллельные	Г	Г	Г	
5.8.	Кольца гимнастические, с механизмом крепления		Г	Г	
5.9	Канат для лазания, с механизмом крепления	Г	Г	Г	
5.10	Мост гимнастический подкидной	Г	Г	Г	
5.11	Скамейка гимнастическая жесткая	Г	Г	Г	
5.12	Скамейка гимнастическая мягкая	Г	Г	Г	
5.13	Комплект навесного оборудования	Г	Г	Г	В комплект входят: перекладина, брусья, мишени для метания
5.14	Контейнер с набором т/а гантелей	Г			
5.15	Скамья атлетическая, вертикальная		Г	Г	
5.16	Скамья атлетическая, наклонная		Г	Г	
5.17	Стойка для штанги		Д	Д	
5.18	Штанги тренировочные		Г	Г	
5.19	Гантели наборные		Г	Г	
5.20	Вибрационный тренажер М.Ф.Агашина	Г	Г	Г	
5.21	Коврик гимнастический	К	К	К	
5.22	Станок хореографический	Г	Г	Г	
5.23	Акробатическая дорожка	Г	Г	Г	

5.24	Покрытие для борцовского ковра		Д	Д	
5.25	Маты борцовские		Г	Г	
5.26	Маты гимнастические				
5.27	Мяч набивной (1 кг, 2кг, 3 кг)	Г	Г	Г	
5.28	Мяч малый (теннисный)	К	К	К	
5.29	Скакалка гимнастическая	К	К	К	
5.30	Мяч малый (мягкий)	К	К	К	
5.31	Палка гимнастическая	К	К	К	
5.32	Обруч гимнастический	К	К	К	
5.33	Коврики массажные	Г	Г		
5.34	Секундомер настенный с защитной сеткой	Д			
1	2	3	4	5	6
5.35	Пылесос	Д	Д	Д	Для влажной уборки зала и спортивного инвентаря
5.36	Сетка для переноса малых мячей	Д	Д	Д	
	Легкая атлетика				
5.37	Планка для прыжков в высоту	Д	Д		
5.38	Стойки для прыжков в высоту	Д	Д		
5.39	Барьеры л/а тренировочные		Г	Г	
5.40	Флажки разметочные на опоре	Г			
5.41	Лента финишная	Д			
5.2	Дорожка разметочная для прыжков в длину с места	Г			
5.43	Рулетка измерительная (10м; 50м)	Д			
5.44	Номера нагрудные	Г	Г	Г	

	Спортивные игры				
5.45	Комплект щитов с баскетбольных кольцами и сеткой	Д			
5.46	Шиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	Г			
5.47	Мячи баскетбольные	Г	Г	Г	
5.48	Сетка для переноса и хранения мячей	Д	Д	Д	
5.49	Жилетки игровые с номерами	Г	Г	Г	
5.50	Стойки волейбольные универсальные	Д			
5.51	Сетка волейбольная	Д			
5.52	Мячи волейбольные	Г	Г	Г	
5.53	Сетка для переноски и хранения баскетбольных мячей	Д	Д	Д	
5.54	Табло перекидное	Д			
5.55	Жилетки игровые с номерами	Г	Г	Г	
5.56	Ворота для мини-футбола	Д			
5.57	Сетка для ворот мини-футбола	Д			
5.58	Мячи футбольные	Г	Г	Г	
5.59	Номера нагрудные	Г	Г	Г	
5.60	Компрессор для накачивания мячей	Д			
1	2	3	4	5	6
	Туризм				
5.61	Палатки туристские (двух местные)	Г			
5.62	Рюкзаки туристские	Г			

5.63	Комплект туристский бивуачный	Д			
	Измерительные приборы				
5.64	Пульсометр	Г	Г		
5.65	Шагомер электронный	Г	Г		
5.66	Комплект динамометров ручных	Д			
5.67	Динамометр становой	Д			
5.68	Ступенька универсальная (для степ-теста)	Г			
5.69	Тонометр автоматический	Д			
5.70	Весы медицинские с ростомером	Д	Д		
	Средства до врачебной помощи				
5.71	Аптечка медицинская	Д	Д		
	Дополнительный инвентарь				
5.80	Доска аудиторная с магнитной поверхностью	Д			Доска должна быть передвижная и легко перемещаться по спортивному залу
<b>6.</b>	<b>СПОРТИВНЫЕ ЗАЛЫ</b>				
6.1	Спортивный зал игровой				С раздевалками для мальчиков и девочек (шкафчики, мягкие гимнастические скамейки, коврики), душевыми для мальчиков и девочек, туалетами для мальчиков и девочек.

6.2	Спортивный зал гимнастический				С раздевалками для мальчиков и девочек (шкафчики, мягкие гимнастические скамейки, коврики), душевыми для мальчиков и девочек, туалетами для мальчиков и девочек.
6.3	Зоны рекреации				Для проведения динамических пауз (перемен)
1	2	3	4	5	6
6.4	Кабинет учителя				Включает в себя: рабочий стол, стулья, сейф, шкафы книжные (полки), шкаф для одежды
6.5	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования				Включает в себя: стеллажи, контейнеры
<b>7.</b>	<b>ПРИШКОЛЬНЫЙ СТАДИОН (ПЛОЩАДКА)</b>				
7.1	Легкоатлетическая дорожка	Д			
7.2	Сектор для прыжков в длину	Д			
7.3	Сектор для прыжков в высоту	Д			
7.4	Игровое поле для футбола (мини-футбола)	Д			
7.5	Площадка игровая баскетбольная	Д			
7.6	Площадка игровая волейбольная	Д			
7.7	Гимнастический городок	Д	Д		
7.8	Полоса препятствий	Д	Д		
7.9	Лыжная трасса	Д			Включающая, небольшие отлогие склоны



7.10	Комплект шансовых инструментов для подготовки мест занятий на спортивном стадионе	Д			
------	---	---	--	--	--