**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**«Лицей № 120 г. Челябинска»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *Рассмотрено на заседании МО физической культуры и ОБЖ №\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*  *от «\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_ г. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*  *руководитель МО*  *Полянская Л.Г.* | *Согласовано:*  *зам.директора по УВР*  *\_\_\_\_\_\_\_\_\_Е.А. Булыго*  *«\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_ г.* | *Утверждаю:*  *директор МБОУ «Лицей №120 г Челябинска»*  *\_\_\_\_\_\_\_М.Ю.Пашкова*  *«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_ г.* |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «Физическая культура»

среднее общее образование

(10-11 КЛАСС)

**Разработчики программы:**

**Мухин Л.В., учитель физической культуры**

**Миронов А.К., учитель физической культуры**

**Челябинск 2019**

**Оглавление**

|  |
| --- |
|  |
| 1. Пояснительная записка    1. Нормативно-правовые документы    2. Обоснование выбора системы обучения или УМК    3. Цели и задачи курса    4. Место учебного предмета в учебном плане    5. Структура курса 2. Учебно-методический комплекс 3. Содержание учебного курса |
| 1. Реализация национальных, региональных и культурных особенностей 2. Требования к уровню подготовки учащихся 3. Характеристика контрольно-измерительных материалов 4. Список литературы |
| 1. Календарно – тематическое планирование |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |

## Пояснительная записка

**1.1 Нормативно-правовые документы**

Рабочая программа для 10-11 классов по курсу предмета «Физическая культура» составлена в соответствии с нормативной документацией:

1. Федеральный компонент Государственного образовательного стандарта общего образования (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации №1089 от 05.03.2004 «Об утверждении федерального компонента государственных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования»);
2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 05.03.2004 № 1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования».
3. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.03.2004 № 1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для общеобразовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования»
4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.03.2014 № 253 «Об утверждении федеральных перечней учебников, рекомендованных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»
5. Примерная программа среднего общего образования по физической культуре / <http://window.edu.ru/resource/218/37218>
6. Письмо Министерства образования и науки Челябинской области от 31.07.2009 г. № 103/3404 «О разработке и утверждении рабочих программ учебных курсов, предметов, дисциплин (модулей) в общеобразовательных учреждениях».
7. Приказ Министерства образования и науки Челябинской области от 30.05.2014 г. № 01/1839 «О внесении изменений в областной базисный учебный план для общеобразовательных организаций Челябинской области, реализующих программы основного общего и среднего общего образования»;
8. Методические рекомендации Министерства образования и науки Челябинской области “О преподавании учебного предмета “Физическая культура” в общеобразовательных учреждениях Челябинской области в 2019/2020 учебном году»
9. Комплексная программа по физическому воспитанию учащихся 1-11 классов. - / Под ред. В.И. Ляха, А.А. Зданевича - М.: Просвещение, 2011
10. Приказ по МБОУ «Лицей № 120 г. Челябинска» от 31.08.2016 № 291 «Положение о рабочей программе учебного предмета, курса МБОУ «Лицей № 120 г. Челябинска» (в соответствии с требованиями ФК ГОС)».
11. Учебный план МБОУ «Лицей № 120 г. Челябинска» на текущий учебный год.

**1.2 Обоснование выбора системы обучения**

Рабочая программа разработана на основе Примерной программа среднего общего образования по физической культуре / <http://window.edu.ru/resource/218/37218> и программы по курсу “ Физическая культура” для 10-11 классов общеобразовательных учреждений. В.И. Лях, А.А. Зданевич. Комплексная программа Физического Воспитания учащихся 1-11 классов - / Под ред. В.И. Ляха, А.А.Зданевича - М.: Просвещение, 2011

Преподавание учебного предмета «Физическая культура» по программе под ред. В.И. Ляха, А.А.Зданевича в средней школе проводится согласно рекомендациям Министерства образования и науки Челябинской области «О преподавании учебного предмета «Физическая культура» в общеобразовательных учреждениях Челябинской области в 2019/2020 учебном году».

С учетом Федерального перечня учебников на 2019-2020 учебный год, действующих учебно-методических комплексов, обеспечивающих преподавание курса «Физическая культура» на ступени среднего общего образования как федерального компонента в качестве учебно-методического комплекса используется учебно-методический комплекс авторов В.И. Лях, А.А. Зданович

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Автор учебника, название, класс | год | издательство |
| Физическая культура. 10 - 11 классы: учеб. для общеобразоват. организаций/ В.И. Лях – 7-е изд., перераб. и доп. | 2019 | Просвещение |

**1.3 Цели и задачи курса**

***Образовательная область*** “Физическая культура” призвана сформировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической кондиционности, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В процессе освоения учебного материала данной области обеспечивается формирование целостного представления об единстве биологического, психического и социального в человеке, законах и закономерностях развития и совершенствования его психосоматической природы.

Образовательная область “Физическая культура” ***имеет своим учебным предметом*** один из видов культуры человека и общества, в системном основании которого лежит ***физкультурная деятельность***. Данная деятельность характеризуется целенаправленным развитием и совершенствованием духовных и природных сил человека и выступает как условие и результат формирования физической культуры личности.

***Цель образования на уровне среднего общего образования*** – содействие всестороннему развитию личности на основе овладения каждым учащимся личной физической культурой.

***Задачи:***

- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, значении занятий для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовку к службе в армии;

- закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видам спорта;

- содействие гармоничному физическому развитию; выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;

- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;

- формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья;

- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложностях условий;

- формирование адекватной самооценки личности;

- дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции;

Сформулированные цель и задачи базируются на “ Требованиях к уровню подготовки выпускников/ Федеральный компонент государственного стандарта общего образования. Часть II. Среднее (полное) образование /МО РФ – М. 2004» и отражают основные направления педагогического процесса по формированию физической культуры личности: теоретическая, практическая и физическая подготовка школьников.

**1.4. Место учебного предмета в учебном плане**

Учебный предмет «Физическая культура» относится к образовательной области «Физическая культура».

В соответствии с ШУП МБОУ «Лицей № 120 г. Челябинска» на изучение физической культуры в 10-11 классах отводится 3 часа в неделю, всего 105 часов в год.

**1.5 Структура курса**

Содержание программного материала состоит из двух основ­ных частей: базовой и вариативной (дифференцированной). Осво­ение базовых основ физической культуры объективно необходи­мо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонен­та невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. Базовый компонент составляет основу общегосударст­венного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере фи­зической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

Вариативная (дифференцированная) часть физической куль­туры обусловлена необходимостью учета индивидуальных способ­ностей детей, региональных, национальных и местных особенно­стей работы школ. Часы вариативной части дополняют основные разделы программного материала базовой части.

В вариативную часть включается программный материал по спортивным играм, легкой атлетике, лыжной подготовке (НРЭО).

Программный материал по основам знаний о физической культуре осваивается учащимися не на специально отведенных уроках, а в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных качеств в процессе урока

Структура и содержание тематического планирования позволяет выполнить учебный материал в логической последовательности, в системе взаимосвязанных уроков, увязывать темы между собой, определять объемы учебного материала на каждый урок, учитывать этап обучения двигательному действию, уровню технической и физической подготовленности ученика, обеспечивает преемственность с тематическим планированием, по которому учащиеся обучались ранее.

**Распределение времени по разделам и темам программы для 10 класса**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № раздела и темы | Наименование раздела и темы | | Количество часов | |
| раздел | тема |
| 1 | **Базовая часть** | | **87** |  |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | | В процессе урока | |
| 1.2 | Спортивные игры | |  | **21** |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | |  | **18** |
| 1.4 | Лёгкая атлетика | |  | **21** |
| 1.5 | Лыжная подготовка | |  | **18** |
| 1.6 | Элементы единоборств | |  | **9** |
| 2 | **Вариативная часть** | | **18** |  |
| 2.1 | Спортивные игры (волейбол) | |  | **11** |
| 2.2 | Лыжная подготовка - **НРЭО** | |  | **4** |
| 2.2 | Лёгкая атлетика | |  | **3** |
|  | Итого | **105** | |  |

**Распределение времени по разделам и темам программы для 11 класса**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № раздела и темы | Наименование раздела и темы | | Количество часов | |
| раздел | тема |
| 1 | **Базовая часть** | | **87** |  |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | | В процессе урока | |
| 1.2 | Спортивные игры | |  | **21** |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | |  | **18** |
| 1.4 | Лёгкая атлетика | |  | **21** |
| 1.5 | Лыжная подготовка | |  | **18** |
| 1.6 | Элементы единоборств | |  | **9** |
| 2 | **Вариативная часть** | | **18** |  |
| 2.1 | Спортивные игры (волейбол) | |  | **11** |
| 2.2 | Лыжная подготовка - **НРЭО** | |  | **4** |
| 2.2 | Лёгкая атлетика | |  | **3** |
|  | Итого | **105** | |  |

**2. Учебно-методический комплекс**

С учетом Федерального перечня учебников на 2019-2020 учебный год, действующих учебно-методических комплексов, обеспечивающих преподавание курса «Физическая культура» на ступени основного общего образования как федерального компонента в качестве учебно-методического комплекса используется учебно-методический комплекс автора В.И. Лях.А.А.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Учебник** | **Дидактические материалы** | **Методические материалы** |
| Физическая культура. 10 - 11 классы: учеб. для общеобразоват. организаций/ В.И. Лях – 7-е изд., перераб. и доп. - М.: Просвещение, 2019 | Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств по предмету физкультура  Сайт http://www.es145.perm.ru/fiznorm.htm | Методика физического воспитания учащихся 10-11 классов: пособие для учителя / Под ред. В.И. Ляха / - М.: Просвещение, 2008 |

**3. Содержание учебного курса**

Содержание учебного курса включает в себя:

\*основы физической культуры и здорового образа жизни

\*Физкультурно-оздоровительная деятельность

\*Спортивно-оздоровительная деятельность

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

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

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

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

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

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

**Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью.**

Индивидуальные комплексы упражнений адаптивной (лечебной) физической культурой в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях зрения, осанки и плоскостопия; при остеохондрозе; бронхиальной астме и заболеваниях сердечно-сосудистой системы; при частых нервно-психических перенапряжениях, стрессах, головных болях; простудных заболеваниях и т.п.). Комплексы упражнений в предродовомпериоде (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; упражнения художественной гимнастики с мячом (броски и ловля мяча, отбивы мяча, перекаты мяча, выкруты мяча), со скакалкой (махи и круги скакалкой, прыжки, переводы скакалки, броски скакалки), с обручем (хваты, повороты, вращения, броски, прыжки, маховые движения, перекаты).

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

**Способы физкультурно-оздоровительной деятельности.**

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

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

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

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

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

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

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

Гимнастика с основами акробатики: совершенствование техники в соревновательных упражнениях и индивидуально подобранных спортивных комбинациях (на материале основной школы). Лазанье по 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 полос препятствий с использованием разнообразных способов метания, переноской «пострадавшего» способом на спине.

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

Спортивные игры:Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, мини-футболе, настольном теннисе, ручном мяче). 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 самостраховке при падении.

**Способы спортивно-оздоровительной деятельности.**

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

Контроль режимов физической нагрузки и их регулирование во время индивидуальных тренировочных занятий. Тестирование специальных физических качеств (в соответствии с избранным видом спорта).

**4. Реализация национальных, региональных и этнокультурных особенностей в 10,11 классах**

Для реализации национальных, региональных и этнокультурных особенностей используется тематика раздела лыжная подготовка. Данный раздел выбран с учетом особенностей нашего Уральского региона, потребности учащихся и просьбе их родителей для закаливающего эффекта, т.к. занятия зимой проводятся на открытом воздухе и материальное обеспечение школы позволяет изучать данный раздел программы в полном объеме. Лыжная подготовка учащихся проводится за счет школьного и личного инвентаря.

Согласно региональным условиям в вариативную часть рабочей программы в 10-11-х классах включены 4 часа лыжной подготовки и 6 часов знаний о прославленных спортсменах Челябинской области принёсших славу отечественному спорту по зимним видам спорта входящих в программу олимпийских игр; по баскетболу, биатлону, легкой атлетике и др.

**10 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № урока | Тема урока | Содержание НРЭО |
| 20 | Совершенствование тактических действий в нападении и защите. Совершенствование скоростно-силовых способностей. | Челябинские тренеры по баскетболу (15 мин.) |
| 22 | Совершенствование техники перемещений, владения мячом, бросков. Совершенствование скоростно-силовых способностей | Челябинские баскетбольные школы (15 мин.) |
| 24 | Совершенствование техники ведения мяча, КС, скоростно-силовых способностей. | победы Челябинских баскетболисток (15 мин.) |
| 28 | Совершенствование техники передвижений, стоек, поворотов, остановок, ловли, передач мяча, КС, скоростно-силовых способностей. | Челябинские ветераны баскетбола (15 мин.) |
| 60 | Освоение тактики лыжных гонок | Уральские биатлонисты (15 мин.) |
| 64 | Совершенствование техники лыжных ходов | Олимпийское золото С.Ишмуратовой (15 мин.) |
| 66 | Прохождение дистанции 5 км - девушки, 7 км - юноши | лыжная гордость Урала (15 мин.) |
| 67 | Совершенствование техники конькового хода. | Передвижение одновременным двухшажным коньковым ходом на различной скорости |
| 68 | Совершенствование техники конького хода | Изменение стойки спуска на склонах разной крутизны |
| 69 | Развитие выносливости | Прохождение дистанции 3 км - девушки, 5 км – юноши на время (классический ход) |
| 70 | Совершенствование техники лыжных ходов | Применение различных лыжных ходов исходя из рельефа местности |
| 75 | Совершенствование волейбольных приёмов. Передача стоя спиной. | Спортивная биография Е.Гамовой  (15 мин.) |
| 78 | Контрольно-зачётный урок. Комплексное развитие двигательных способностей. | Южноуральская команда «Уралочка»  (15 мин.) |
| 79 | Тактические действия в защите. Судейство в волейболе. Совершенствование волейбольных приёмов (передача спиной). | народные игры с элементами волейбола  (30 мин.) |
| 92 | Комплексное развитие двигательных способностей | Челябинск – легкоатлетический (15 мин.) |
| 94 | Комплексное развитие физических качеств. | спортивная гордость Южного Урала (15 мин.) |
| 97 | Методы развития скорости, выносливости. Совершенствование техники длительного бега. | Челябинские Олимпийцы (15 мин.) |
| 99 | Совершенствование техники метания, скоростно-силовых способностей, силы. | Е.Елесина – гордость нашего города (15 мин.) |
| 101 | Совершенствование техники метания, скоростно-силовых способностей. | лучшие прыгуны Челябинска (15 мин.) |
| 103 | Совершенствование техники спринтерского бега, скоростных способностей. | лучшие тренеры Челябинска (15 мин.) |
| 105 | Оценка уровня физической подготовленности учащихся | спортивные легкоатлетические школы Челябинска(15 мин.) |

**11 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № урока | Тема урока | Содержание НРЭО |
| 20 | Совершенствование тактических действий в нападении и защите. Совершенствование скоростно-силовых способностей. | Челябинские тренеры по баскетболу (15 мин.) |
| 22 | Совершенствование техники перемещений, владения мячом, бросков. Совершенствование скоростно-силовых способностей | Челябинские баскетбольные школы (15 мин.) |
| 24 | Совершенствование техники ведения мяча, КС, скоростно-силовых способностей. | победы Челябинских баскетболисток (15 мин.) |
| 28 | Совершенствование техники передвижений, стоек, поворотов, остановок, ловли, передач мяча, КС, скоростно-силовых способностей. | Челябинские ветераны баскетбола (15 мин.) |
| 60 | Освоение тактики лыжных гонок | Уральские биатлонисты (15 мин.) |
| 64 | Совершенствование техники лыжных ходов | Олимпийское золото С.Ишмуратовой (15 мин.) |
| 66 | Прохождение дистанции 5 км - девушки, 7 км - юноши | лыжная гордость Урала (15 мин.) |
| 67 | Совершенствование техники конькового хода. | Передвижение одновременным двухшажным коньковым ходом на различной скорости |
| 68 | Совершенствование техники конького хода | Передвижение одновременным двухшажным коньковым ходом на различной скорости |
| 69 | Развитие выносливости | Прохождение дистанции 3 км - девушки, 5 км – юноши на время (классический ход) |
| 70 | Совершенствование техники лыжных ходов | Прохождение дистанции без учета времени |
| 75 | Совершенствование волейбольных приёмов. Передача стоя спиной. | Спортивная биография Е.Гамовой  (15 мин.) |
| 78 | Контрольно-зачётный урок. Комплексное развитие двигательных способностей. | Южноуральская команда «Уралочка»  (15 мин.) |
| 79 | Тактические действия в защите. Судейство в волейболе. Совершенствование волейбольных приёмов (передача спиной). | народные игры с элементами волейбола  (30 мин.) |
| 92 | Комплексное развитие двигательных способностей | Челябинск – легкоатлетический (15 мин.) |
| 94 | Комплексное развитие физических качеств. | спортивная гордость Южного Урала (15 мин.) |
| 97 | Методы развития скорости, выносливости. Совершенствование техники длительного бега. | Челябинские Олимпийцы (15 мин.) |
| 99 | Совершенствование техники метания, скоростно-силовых способностей, силы. | Е.Елесина – гордость нашего города (15 мин.) |
| 101 | Совершенствование техники метания, скоростно-силовых способностей. | лучшие прыгуны Челябинска (15 мин.) |
| 103 | Совершенствование техники спринтерского бега, скоростных способностей. | лучшие тренеры Челябинска (15 мин.) |
| 105 | Оценка уровня физической подготовленности учащихся | спортивные легкоатлетические школы Челябинска (15 мин.) |

5. Требования к уровню развития физической культуры учащихся, оканчивающих среднюю школу

Учащиеся по оконча­нии средней школы должны достигнуть следующего уровня раз­вития физической культуры.

Объяснять:

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

Характеризовать:

* индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
* особенности функционирования основных органов и струк­тур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физи­ческими упражнениями различной направленности и конт­роля их эффективности;
* особенности организации и проведения индивидуальных заня­тий физическими упражнениями общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленности; особенности обучения и самообучения двигательным действиям, осрбенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;
* особенности форм урочных и внеурочных занятий физичес­кими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;
* особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

Соблюдать правила:

* личной гигиены и закаливания организма; организации и проведения самостоятельных и самодеятель­ных форм занятий физическими упражнениями и спортом; культуры поведения и взаимодействия во время коллектив­ных занятий и соревнований;
* профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
* экипировки и использования спортивного инвентаря на за­нятиях физической культурой.

Проводить:

* самостоятельные и самодеятельные занятия физическими уп­ражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоро­вительно-корригирующей направленностью;
* контроль за индивидуальным физическим развитием и физи­ческой подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
* приемы страховки и самостраховки во время занятий физи­ческими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
* приемы массажа и самомассажа;
* занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;
* судейство соревнований по одному из видов спорта.

Составлять:

* индивидуальные комплексы физических упражнений различ­ной направленности;
* планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

Определять:

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

**Демонстрировать:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физические  способности | Физические упражнения | Юноши | Девушки |
| Скоростные | Бег 30 м | 5,0 с | 5,4 с |
| Бег 100 м | 14,3 с | 17,5 с |
| Силовые | Подтягивание из виса | 10 раз | — |
| Прыжок в длину с места, см | 215 см | 170 см |
| К выносливости | Кроссовый бег на 3 км | 13 мин 50 с | — |
| Кроссовый бег на 2 км | — | 10 мин 00 с |

Двигательные умения, навыки и способности:

В метаниях на дальность и на меткость: метать различные по массе и форме снаряды (гранату, утяжеленные малые мячи, резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12—15 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов; метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель 2,5X2,5 м с 10—12 м (девушки) и 15—25 м (юноши); ме­тать теннисный мяч в вертикальную цель 1x1 м с 10 м (девуш­ки) и с 15—20 м (юноши).

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой (девушки); выпол­нять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включаю­щую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные эле­менты (юноши), и комбинацию из пяти ранее освоенных эле­ментов (девушки); выполнять комплекс вольных упражнений (девушки).

В единоборствах: проводить учебную схватку в одном из ви­дов единоборств (юноши).

В спортивных играх: демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного уп­ражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.

Физическая подготовленность: соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей (табл. 16), 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: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 100 м, прыжок в дли­ну или высоту, метание мяча, бег на выносливость; осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

Правила 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.

**6. Характеристика контрольно-измерительных материалов**

Оценка успеваемости по физической культуре в 10-11 классах производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов.

Для учащихся 10-11 классов применяется метод индивидуальных заданий, дополнительных упражнений, заданий по овладению двигательными действиями, развитию физических способностей с учетом телосложения, склонностей, физической и технико-тактической подготовленности.

В отношении качественных показателей при оценке знаний учащихся учитывается глубина, полнота, аргументированность, умение использовать применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями. Оценка качественных показателей осуществляется по следующим примерным критериям:

«5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко; учащиеся по заданию учителя используют его в нестандартных условиях;

«4» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), но не достаточно точно легко и четко; наблюдается некоторая скованность движений;

«3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению;

«2» - двигательное действие выполнено не правильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

Тестирование физического состояния основывается на измерении кондиционных и координационных способностей учащегося.

Кондиционные тесты для оценки:

* силы: максимальной, скоростной, силовой выносливости;
* выносливости;
* скоростных способностей;
* гибкости – активной и пассивной.

Координационные тесты для оценки:

* координационных способностей, относящихся к отдельным самостоятельным группам двигательных действий, которые измеряют специальные координационные способности;
* специфических координационных способностей – способностей к равновесию, ориентированию в пространстве, реагированию, дифференцированию параметров движений, ритму, перестроению двигательных действий, согласованию, вестибулярной устойчивости, произвольному расслаблению мышц.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключе­нием тех видов двигательных действий, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Учащиеся, отнесенные к специальной медицинской группе, оцени­ваются по овладению ими разделом «Основы знаний», умениями осу­ществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и доступные им двигательные действия.

**График**

**проведения контрольного тестирования и**

**контрольных упражнений по физической культуре**

**в 10, 11 классах**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Четверть** | **Дата** | **Содержание** |
| 1 | 1 | сентябрь | Определение уровня физической подготовленности |
| 2 | 2 | декабрь | Гимнастика. Контрольное упражнение по акробатике |
| 3 | 3 | январь | Лыжная подготовка. Контрольное прохождение дистанции 3000м на время |
| 4 | 4 | апрель | Волейбол. Оценка уровня технической подготовленности |
| 5 | 4 | май | Определение уровня физической подготовленности |
| 6 | 4 | май | Контрольное упражнение по легкой атлетике. Метание малого мяча на дальность и в цель |

**Тесты**

**(юноши**)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Класс | Челночный бег  4х9м (сек.) | | | | | Подтягивание  (кол-во раз) | | | | | | Пресс  За 1 мин. | | | | | | Гибкость | | | Прыжок в длину с места | | |
|  | оценка | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | 3 | 4 | | 5 | | 3 | 4 | | 5 | | 3 | | 4 | | 5 | | 3 | | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 |
| 10 | 11,0 | 10,4 | | 9,6 | | 4 | 9 | | 13 | | 32 | | 43 | | 49 | | 6 | | 11 | 15 | 180 | 210 | 220 |
| 11 | 10,5 | 10,1 | | 9,6 | | 7 | 11 | | 15 | | 40 | | 45 | | 50 | | 7 | | 12 | 16 | 190 | 220 | 230 |
| **Девушки** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | 3 | | 4 | | 5 | 3 | | 4 | | 5 | | 3 | | 4 | | 5 | | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 |
| 10 | 11,8 | | 10,8 | | 10,3 | 6 | | 14 | | 18 | | 25 | | 38 | | 46 | | 8 | 19 | 23 | 130 | 160 | 180 |
| 11 | 11,8 | | 10,8 | | 10,3 | 4 | | 10 | | 15 | | 22 | | 35 | | 42 | | 8 | 18 | 20 | 150 | 170 | 185 |

**7. Список литературы**

1. Примерная программа среднего общего образования по физической культуре / <http://window.edu.ru/resource/218/37218>
2. Комплексная программа по физическому воспитанию учащихся 1-11 классов. - / Под ред. В.И. Ляха, А.А. Зданевича - М.: Просвещение, 2011
3. Физическая культура. 10 - 11 классы: учеб. для общеобразоват. организаций/ В.И. Лях – 7-е изд., перераб. и доп. - М.: Просвещение, 2019
4. Методика физического воспитания учащихся 10-11 классов: пособие для учителя/ Под ред. В.И. Ляха / - М.: Просвещение, 2008.
5. Требования к уровню подготовки выпускников/ Федеральный компонент государственного стандарта общего образования. Часть II. Среднее (полное) образование/МО РФ – М. 2004
6. Физическая культура. Тестовый контроль. 10 - 11 классы / В.И. Лях -

М.: Просвещение, 2012

1. Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств по предмету физкультура

Сайт http://www.es145.perm.ru/fiznorm.htm

**Календарно-тематическое планирование уроков физической культуры в 10 классе**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **кол-во часов** | **тема урока** | | **типы и формы занятий** | **практическая часть** | **НРЭО** | **календарные сроки** |
| **Лёгкая атлетика– 9 часов** | | | | | | | |
| **1** | 1 | Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике ИОТ-075-2017.  Совершенствование техники бега на короткие дистанции, совершенствование координационных способностей. | теоретико-комплексный, урочная | | Челночный бег 5х5, 2х15, 10х10 – высокий старт, повторный бег отрезков 10, 15м. Спортивные игры. |  |  |
| **2** | 1 | Совершенствование техники длительного бега. Совершенствование выносливости. Физическая культура и ее роль в формировании ЗОЖ. | комплексный,  урочная | | Бег в переменном темпе в чередовании с ходьбой. Равномерный бег. Бег с гандикапом, в парах, эстафеты. |  |  |
| **3** | 1 | Совершенствование техники метаний, скоростно-силовых, способностей. | комплексный,  урочная | | Метание различных снарядов в горизонтальные и вертикальные цели с 20 метров. Разнообразие прыжков, многоскоков. |  |  |
| **4** | 1 | Совершенствование координационных способностей, КС, техники длительного бега. Физкультурная деятельность с общеприкладной и оздоровительной направленностью. | комплексный,  урочная | | Метание различных снарядов в горизонтальные и вертикальные цели с 20 метров. Разнообразие прыжков, многоскоков. |  |  |
| **5** | 1 | Совершенствование КС, техники метаний, скоростно-силовых, способностей, выносливости. | комплексный,  урочная | | Бег с изменением способа перемещения, направления, прыжки через препятствия на точность приземления. Метание из различных исходных положений в цель, на дальность обеими руками. Равномерный бег. Спортивные игры |  |  |
| **6** | 1 | Определение уровня физической подготовленности учащихся. Методика тестирования (входное тестирование). | контрольный,  урочная | | Челночный бег, вставание в сед из положения лёжа за 1 минуту, наклон вперёд из положения сидя, прыжок в длину с места, подтягивание. Спортивные игры |  |  |
| **7** | 1 | Совершенствование техники бега на короткие дистанции, скоростно-силовых, способностей, выносливости. | комплексный,  урочная | | Стартовый разгон, поворотный бег отрезков 10, 15, 20 метров. Прыжки, многоскоки, эстафеты, круговая тренировка (КТ). |  |  |
| **8** | 1 | Совершенствование КС, техники длительного бега, выносливости. | комплексный,  урочная | | Варианты челночного бега, старты из различных ИП, бег с изменнеим направления, скорости. Бег в равномерном темпе до 15 минут, КТ. |  |  |
| **9** | 1 | Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. | контрольный,  урочная | | Разновидности прыжков. Прыжки с 13-15 шагов разбега. |  |  |
| **Спортивные игры – 21 час** | | | | | | | |
| **10** | 1 | Техника безопасности на занятиях по баскетболу ИОТ-073-2017.  Повторение терминологии баскетбола.  Совершенствование техники стоек, поворотов, остановок, передвижений, КС. | теоретико-комплексный,  урочная | | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, владение мячом. |  |  |
| **11** | 1 | Совершенствование техники владения мячом, бросков, координационных способностей, выносливости. | комплексный,  урочная | | Комбинации из освоенных элементов. |  |  |
| **12** | 1 | Совершенствование техники владения мячом, защитных действий. Комплексное развитие двигательных способностей. | комплексный,  урочная | | Варианты элементов техники игры. Действия против игроков без мяча. |  |  |
| **13** | 1 | Совершенствование техники защитных действий, тактики игры, координационных способностей. | комплексный,  урочная | | Варианты действий против игрока с мячом (выбивание, вырывание). Индивидуальные тактические действия в нападении. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, владение мячом. |  |  |
| **14** | 1 | Совершенствование техники ведения мяча, скоростно-силовых способностей. | комплексный,  урочная | | Варианты ведения мяча с сопротивлением защитника. Бег с ускорением, ведение мяча в разных стойках с максимальной частотой 13-15 сек. |  |  |
| **15** | 1 | Совершенствование техники перемещений, владения мячом, кондиционных и КС. | комплексный,  урочная | | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, владение мячом. Эстафеты, игровые задания. |  |  |
| **16** | 1 | Совершенствование техники защитных действий, Совершенствование силы, выносливости. | комплексный,  урочная | | Действия против игроков с мячом (перехват, накрывание). Групповые действия в нападении и защите. |  |  |
| **17** | 1 | Совершенствование тактики игры, техники защитных действий. Контроль за уровнем освоенных элементов техники. | комплексный,  урочная | | Командные действия в нападении и защите. |  |  |
| **18** | 1 | Овладение игрой и комплексное развитие двигательных способностей. | комплексный,  урочная | | Игра в баскетбол по упрощённым правилам. |  |  |
| **19** | 1 | Овладение игрой и комплексное развитие двигательных способностей. | контрольный, комплексный,  урочная | | Игра в баскетбол по правилам. |  |  |
| **20** | 1 | Совершенствование тактических действий в нападении и защите. Совершенствование скоростно-силовых способностей. | комплексный,  урочная | | Игра в баскетбол по правилам. | Челябинские тренеры по баскетболу (15 мин.) |  |
| **21** | 1 | Совершенствование техники владения мячом, кондиционных и координационных способностей. | комплексный,  урочная | | Игра в баскетбол по правилам. |  |  |
| **22** | 1 | Совершенствование техники перемещений, владения мячом, бросков. Совершенствование скоростно-силовых способностей. | комплексный,  урочная | | Игра в баскетбол по правилам. | Челябинские баскетбольные школы (15 мин.) |  |
| **23** | 1 | Совершенствование техники передвижений, стоек, поворотов, остановок, ловли, передач мяча, КС, скоростно-силовых способностей. | теоретико-комплексный,  урочная | | Комбинации из освоенных элементов. Круговая тренировка. |  |  |
| **24** | 1 | Совершенствование техники ведения мяча, КС, скоростно-силовых способностей. | комплексный,  урочная | | Комбинации из освоенных элементов. Двусторонняя игра. | победы Челябинских баскетболисток (15 мин.) |  |
| **25** | 1 | Совершенствование техники защитных действий, тактики игры, КС, скоростно-силовых способностей. Самоконтроль при самостоятельных занятиях с оздоровительной направленностью. | теоретико-комплексный,  урочная | | Действия против игрока без мяча, с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Индивидуальные, игровые действия в нападении и защите. ОРУ с предметами, прыжки. |  |  |
| **26** | 1 | Совершенствование техники перемещений, владения мячом, защитных действий, КС, скоростно-силовых способностей. | комплексный,  урочная | | Комбинации из освоенных элементов, индивидуальных и групповых действий в защите. ОРУ с предметами, прыжковые упражнения. Двусторонняя игра. |  |  |
| **27** | 1 | Совершенствование техники и тактики игры, комплексное развитие двигательных способностей. | комплексный,  урочная | | Комбинации из освоенных элементов. Двусторонняя игра. Действия против игрока без мяча, с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Индивидуальные, игровые действия в нападении и защите. ОРУ с предметами, прыжки. |  |  |
| **28** | 1 | Совершенствование техники передвижений, стоек, поворотов, остановок, ловли, передач мяча, КС, скоростно-силовых способностей. | комплексный,  урочная | | Комбинации из освоенных элементов, индивидуальных и групповых действий в защите. ОРУ с предметами, прыжковые упражнения. Двусторонняя игра. | Челябинские ветераны баскетбола (15 мин.) |  |
| **29** | 1 | Совершенствование техники передвижений, поворотов, остановок, стоек, КС. | комплексный,  урочная | | Комбинации из освоенных элементов. Двусторонняя игра. |  |  |
| **30** | 1 | Совершенствование техники ловли, передач, бросков, ведения мяча, КС. | комплексный,  урочная | | Варианты ловли, передач, бросков, ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. |  |  |
| **Гимнастика – 18 часов** | | | | | | | |
| **31** | 1 | Техника безопасности на занятиях по гимнастике ИОТ-074-2017 .  Совершенствование строевых упражнений, ОРУ силы, гибкости. | теоретико-комплексный,  урочная | | Комбинации из освоенных упражнений. Повороты кругом в движении. Круговая тренировка. |  |  |
| **32** | 1 | Совершенствование акробатических упражнений, силы, гибкости. | комплексный,  урочная | | Юноши: стойка на руках, перекат вперёд в стойку согнувшись ноги врозь, переворот боком, кувырок вперёд, назад с опорой на одно колено.  Девушки: сед углом, стойка на лопатках, кувырок назад в полушпагат, упор присев, 2 кувырка вперёд в сед ноги врозь. |  |  |
| **33** | 1 | Юноши, девушки: совершенствование скоростных и скоростно-силовых способностей. | целевой, урочная | | Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма из различных ИП на расстояние от 10 до 25м, подвижные игры, эстафеты. |  |  |
| **34** | 1 | Совершенствование акробатических упражнений, КС, силовых способностей, гибкости. | комплексный,  урочная | | Юноши: упор присев, силой стойка на голове, длинный кувырок с разбега. Девушки: равновесие на одной ноге, выпад вперёд, кувырок вперёд. ОРУ в парах. Атлетическая гимнастика. Упражнения на гибкость. |  |  |
| **35** | 1 | Совершенствование акробатических упражнений, КС, силовых способностей, гибкости. | комплексный,  урочная | | Юноши: стойка на руках, перекат вперёд в стойку согнувшись ноги врозь, переворот боком, кувырок вперёд, назад с опорой на одно колено.  Девушки: Сед углом, стойка на лопатках, кувырок назад в полушпагат, упор присев, 2 кувырка вперёд в сед, ноги врозь. |  |  |
| **36** | 1 | Совершенствование акробатических упражнений, силы, гибкости. Организационные умения. | комплексный,  урочная | | Юноши: стойка на руках, перекат вперёд в стойку согнувшись ноги врозь, переворот боком, кувырок вперёд, назад с опорой на одно колено.  Девушки: Сед углом, стойка на лопатках, кувырок назад в полушпагат, упор присев, 2 кувырка вперёд в сед, ноги врозь. КТ по атлетической гимнастике. |  |  |
| **37** | 1 | Совершенствование силовых способностей, силовой выносливости, акробатических упражнений. | комплексный,  урочная | | Юноши: стойка на руках, перекат вперёд в стойку согнувшись ноги врозь, переворот боком, кувырок вперёд, назад с опорой на одно колено.  Девушки: Сед углом, стойка на лопатках, кувырок назад в полушпагат, упор присев, 2 кувырка вперёд в сед, ноги врозь. КТ по атлетической гимнастике. |  |  |
| **38** | 1 | Юноши, девушки: Совершенствование выносливости. | целевой, урочная | | Равномерный длительный бег до 20 минут, игровые задания с акцентом на аэробный механизм энергообеспечения. |  |  |
| **39** | 1 | Совершенствование строевых упражнений, ОРУ, КС, скоростно-силовых способностей. | комплексный,  урочная | | ОРУ в парах, с набивным мячами, гантелями до 2 кг (юноши). ОРУ в сочетании с различным положением рук, ног, туловища, поворотами, приседаниями на месте, в движении. |  |  |
| **40** | 1 | Совершенствование строевых упражнений, ОРУ, КС, скоростно-силовых способностей. | комплексный,  урочная | | ОРУ в парах, с набивным мячами, гантелями до 2 кг (юноши). ОРУ в сочетании с различным положением рук, ног, туловища, поворотами, приседаниями на месте, в движении. |  |  |
| **41** | 1 | Совершенствование акробатических упражнений, КС, силы, гибкости. | комплексный,  урочная | | Юноши: стойка на руках, перекат вперёд в стойку согнувшись ноги врозь, переворот боком, кувырок вперёд, назад с опорой на одно колено.  Девушки: Сед углом, стойка на лопатках, кувырок назад в полушпагат, упор присев, 2 кувырка вперёд в сед, ноги врозь. |  |  |
| **42** | 1 | Юноши, девушки: Совершенствование силовой выносливости, мышечной силы. | целевой, урочная | | Лазание по гимнастической стенке, подтягивание из виса и упорах, с гантелями, набивными мячами. КТ. |  |  |
| **43** | 1 | Совершенствование акробатических упражнений, силы, гибкости. | комплексный,  урочная | | Юноши: стойка на руках, перекат вперёд в стойку согнувшись ноги врозь, переворот боком, кувырок вперёд, назад с опорой на одно колено.  Девушки: Сед углом, стойка на лопатках, кувырок назад в полушпагат, упор присев, 2 кувырка вперёд в сед, ноги врозь. |  |  |
| **44** | 1 | Совершенствование акробатических упражнений, силы, гибкости. Организаторские умения. | комплексный,  урочная | | Юноши: с разбега 3-хшагов длинный кувырок вперёд, ОС. Поворот кругом, упор присев, силой стойка на голове, перекат вперёд в сед, ноги врозь, кувырок назад в стойку согнувшись, ноги врозь, ОС.  Девушки: выпад вперёд, упор лёжа, упор присев, 2 кувырка вперёд в группировку, перекат назад, стойка на лопатках, кувырок назад в полушпагат. |  |  |
| **45** | 1 | Контрольно-зачётный урок. | контрольный, урочная | | Акробатические комбинации(юноши, девушки). Юноши – комплекс НФП – 87, девушки – ОРУ на 32 счёта, с предметами по выбору. |  |  |
| **46** | 1 | Юноши, девушки: Совершенствование скоростных и скоростно-силовых способностей. | целевой, урочная | | Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных ИП на расстояния от 10 до 25м, подвижные игры, эстафеты. |  |  |
| **47** | 1 | Основы биомеханики гимнастических упражнений. Совершенствование КС, гибкости. | теоретико-комплексный, урочная | | Упражнения без предметов, с предметами, с различными способами ходьбы, бега, вращений. |  |  |
| **48** | 1 | Совершенствование скоростных и скоростно-силовых способностей. | комплексный,  урочная | | ОРУ с повышенной амплитудой. Разновидности прыжков, многоскоки, прыжки со скакалкой, метание набивного мяча. КТ. |  |  |
| **Лыжная подготовка – 22 часа (18 ч. + 4 ч. (НРЭО))** | | | | | | | |
| **49** | 1 | Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. ИОТ-072-2017. | теоретико-комплексный, урочная | | Инструктаж с учащимися по ТБ на уроках лыжной подготовки. Требования к одежде и обуви занимающегося. Правильный выбор лыжного инвентаря. Первая помощь при травмах и обморожении |  |  |
| **50** | 1 | Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. | комплексный,  урочная | | Передвижение по тренировочному кругу скользящим шагом, попеременным двухшажным ходом |  |  |
| **51** | 1 | Совершенствование техники попеременных ходов. | контрольный, урочная | | Учебный круг: скользящий шаг, попеременный двухшажный и четырехшажный ход |  |  |
| **52** | 1 | Развитие скоростной выносливости | комплексный,  урочная | | Девушки. Прохождение дистанции 3 км с интервалом отдыха 2 мин. через каждые 300 м. Юноши. Прохождение дистанции 4 км с интервалом отдыха 2 мин. через каждые 500 м |  |  |
| **53** | 1 | Совершенствование одновременных ходов. | контрольный, урочная | | Передвижение на лыжах одновременными ходами на пологих спусках учебного круга (оценить технику исполнения) |  |  |
| **54** | 1 | Освоение техники лыжных ходов | комплексный,  урочная | | Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни |  |  |
| **55** | 1 | Совершенствование техники перехода с одновременного на попеременный двухшажный ход | контрольный, урочная | | Переход с одновременного хода на пологом спуске на попеременный двухшажный на подъеме |  |  |
| **56** | 1 | Развитие специальной выносливости | комплексный,  урочная | | Правила поведения самостоятельных занятий. Учебно-тренировочная лыжня – прохождения дистанции юноши – до 5 км, девушки – до 3 км (ЧСС 130-150 уд/мин) |  |  |
| **57** | 1 | Совершенствование техники классических ходов | комплексный,  урочная | | Прохождение дистанции до 5 км - девушки, до 7 км – юноши классическими ходами (оценивание техники перехода через один шаг, техники преодоления встречного склона) без учета времени |  |  |
| **58** | 1 | Совершенствование техники преодоления подъемов и спусков | комплексный, урочная | | Совершенствование горнолыжной техники  Подъем «ёлочкой», «полуёлочкой», торможение, повороты плугом и переступанием |  |  |
| **59** | 1 | Совершенствование техники свободного лыжного хода (коньковый) | комплексный,  урочная | | Развитие скоростной выносливости. Повторный метод 500 м  Х 6 с максимальной скоростью, свободным стилем. |  |  |
| **60** | 1 | Освоение тактики лыжных гонок. | комплексный,  урочная | | Распределение сил по всей дистанции | Уральские биатлонисты (15 мин.) |  |
| **61** | 1 | Освоение техники лыжных ходов | контрольный, урочная | | Прохождение дистанции до 5 км - девушки, до 7 км – юноши свободным ходом |  |  |
| **62** | 1 | Тактика лыжных гонок | комплексный, урочная | | Основные элементы в тактике лыжных гонок. Лидирование, обгон, финиширование |  |  |
| **63** | 1 | Совершенствование техники лыжных ходов | комплексный,  урочная | | Применение различных лыжных ходов исходя из рельефа местности |  |  |
| **64** | 1 | Совершенствование техники лыжных ходов | контрольный, урочная | | Применение различных лыжных ходов исходя из рельефа местности | Олимпийское золото С.Ишмуратовой (15 мин.) |  |
| **65** | 1 | Техника выполнения перехода со свободным движением рук | комплексный,  урочная | | Передвижение на лыжах одновременными и попеременными ходами (оценить технику перехода со свободным движением рук) |  |  |
| **66** | 1 | Прохождение дистанции 5 км - девушки, 7 км - юноши | комплексный,  урочная | | Прохождение дистанции без учета времени (свободный ход) | лыжная гордость Урала (15 мин.) |  |
| **67** | 1 | Совершенствование техники конькового хода. | комплексный,  урочная | | Передвижение одновременным двухшажным коньковым ходом на различной скорости | НРЭО |  |
| **68** | 1 | Совершенствование техники конькового хода. | комплексный,  урочная | | Передвижение одновременным двухшажным коньковым ходом на различной скорости | НРЭО |  |
| **69** | 1 | Развитие выносливости | контрольный,  урочная | | Прохождение дистанции 3 км - девушки, 5 км – юноши на время (классический ход) | НРЭО |  |
| **70** | 1 | Совершенствование техники лыжных ходов | комплексный, урочная | | Применение различных лыжных ходов исходя из рельефа местности | НРЭО |  |
| **Волейбол - 11ч.** | | | | | | | |
| **71** | 1 | Правила техники безопасности на занятиях по волейболу ИОТ-073-2012. Изменения в правилах игры в волейбол. Тактические действия в нападении. | теоретико-комплексный, урочная | | Передачи в парах, тройках. Верхняя прямая подача в 5,6 зону. Двухсторонняя игра. |  |  |
| **72** | 1 | Совершенствование волейбольных приёмов. Нападающий удар. | комплексный,  урочная | | Чередование бросков набивного мяча из-за головы двумя руками в прыжке и нападающих ударов по мячу на амортизаторах. Прыжки с доставанием волейбольных мячей. Двухсторонняя игра. |  |  |
| **73** | 1 | Совершенствование волейбольных приёмов. Тактические действия. | комплексный,  урочная | | Передачи в парах, тройках. Верхняя прямая подача в 5,6 зону. Двухсторонняя игра |  |  |
| **74** | 1 | Совершенствование волейбольных приёмов. Верхняя прямая подача. | комплексный,  урочная | | Подача (две – три попытки подряд). Нападающие удары из зон 4 и2 с передачи из зоны 3 и блокирование этих ударов. |  |  |
| **75** | 1 | Совершенствование волейбольных приёмов. Передача стоя спиной. | комплексный,  урочная | | Передача стоя спиной к цели в тройках на одной линии (игрок стоящий в середине после каждой передачи поворачивается на 180 градусов).Броски набивного мяча из-за головы двумя руками в прыжке через сетку, нападающие удары по мячу на амортизаторе. Двухсторонняя игра. | спортивная биография Е.Гамовой  (15 мин.) |  |
| **76** | 1 | Совершенствование волейбольных приёмов. Тактические действия. | комплексный,  урочная | | Шесть учащихся в расставке для приёма подачи, учитель с противоположной стороны бросает мяч последовательно в зоны 6. 5, 1, где учащиеся принимают «подачу» и первой передачей направляют мяч в зону 3, из зоны 3 в зону 4, откуда нападающим ударом направляют мяч, через сетку. После того как все три игрока (1, 5, 6) участвовали в приёме, команда делает «переход». |  |  |
| **77** | 1 | Совершенствование волейбольных приёмов. Тактические действия. | комплексный,  урочная | | Шесть учащихся в расставке для приёма подачи, с противоположной стороны шесть учащихся в расстановке при своей подаче. Выполняется подача, на приёме команда осуществляет приём подачи, вторую и нападающий удар (передача в прыжке), подающая команда «защищается», осуществляя блокирование и страховку. |  |  |
| **78** | 1 | Контрольно-зачётный урок. Комплексное развитие двигательных способностей. | контрольный  урочная | | Самостоятельная разминка учащихся на основе изученных ранее упражнений, упражнения в приёме и передаче. Учебная игра. Определение степени овладения учащихся программным материалом. | Южноуральская команда «Уралочка»  (15 мин.) |  |
| **79** | 1 | Тактические действия в защите. Судейство в волейболе. Совершенствование волейбольных приёмов (передача спиной). | теоретико-комплексный,  урочная | | Передача мяча стоя спиной к нападающему, который выполняет нападающий удар. Учебная игра. | народные игры с элементами волейбола  (30 мин.) |  |
| **80** | 1 | Совершенствование волейбольных приёмов (блокирование). | комплексный,  урочная | | Блокирование нападающего удара с передачи назад за голову. Подачи в правую и левую части площадки. Двухсторонняя игра. |  |  |
| **81** | 1 | Совершенствование волейбольных приёмов (передачи). | комплексный,  урочная | | Передачи и нападающие удары из урока № 79. Приём подачи и нападающие действия из урока № 67, но в зоне 3 учащийся находится дальше от сетки, а в зоне 2 – у сетки, первая передача ему, вторая в зону 3. Учебная игра. |  |  |
| **Элементы единоборств – 9 часов.** | | | | | | | |
| **82** | 1 | Техника безопасности на занятиях по единоборствам ИОТ-079-2017. Виды единоборств. Элементы единоборств. | теоретико-комплексный,  урочная | | Приёмы самостраховки. Повторение техник единоборств: стойки – низкая, левая, правая, «мост». |  |  |
| **83** | 1 | Элементы единоборств. | комплексный,  урочная | | Захваты, борьба за захваты руки: одной, двумя руками, руки и шеи, туловища. Игра: «Борьба двое против двоих». |  |  |
| **84** | 1 | Элементы единоборств. | комплексный,  урочная | | Борьба за предмет, за устойчивость равновесия. |  |  |
| **85** | 1 | Элементы единоборств. | комплексный,  урочная | | Борьба за площадь ковра. Игра «Сила и ловкость». |  |  |
| **86** | 1 | Элементы единоборств. | комплексный,  урочная | | Силовые единоборства в парах, силовые упражнения. |  |  |
| **87** | 1 | Элементы единоборств. | комплексный,  урочная | | Борьба за выигрышное положение: лёжа, стоя, сидя. |  |  |
| **88** | 1 | Элементы единоборств. | комплексный, урочная | | Приёмы борьбы в партере. Игра: «Борьба всадников». |  |  |
| **89** | 1 | Элементы единоборств. | комплексный,  урочная | | Приёмы борьбы в стойке. Силовые единоборства в парах. |  |  |
| **90** | 1 | Элементы единоборств. Самостоятельная разминка перед поединком. | теоретико-комплексный,  урочная | | Запрещённые приёмы борьбы. Учебная схватка. |  |  |
| **Лёгкая атлетика – 15 часов** | | | | | | | |
| **91** | 1 | Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике ИОТ-075-2017. Совершенствование техники длительного бега на выносливость. | теоретико-комплексный,  урочная | | Бег в равномерном и переменном темпе до 30 минут. Упражнения с набивными мячами, в парах, с собственным телом. |  |  |
| **92** | 1 | Комплексное развитие двигательных способностей. | целевой,  урочная | | Круговая тренировка по карточкам. | Челябинск – легкоатлетический (15 мин.) |  |
| **93** | 1 | Совершенствование скоростно-силовых способностей. | комплексный, урочная | | ОРУ с различными способами ходьбы, бега. Прыжки со скакалкой, набивными мячами. Темповые прыжки. Спортивные игры. |  |  |
| **94** | 1 | Комплексное развитие физических качеств. | комплексный,  урочная | | Полоса препятствий. Эстафеты, старт из различных положений (стоя, лёжа, сидя). Спортивные игры. | спортивная гордость Южного Урала (15 мин.) |  |
| **95** | 1 | Определение уровня физической подготовленности учащихся. | целевой,  урочная | | Челночный бег 4х9 метров. Прыжок в длину с места. Наклон вперёд из положения сидя. |  |  |
| **96** | 1 | Определение уровня физической подготовленности учащихся. | целевой,  урочная | | Подтягивание и вис на высокой перекладине. Подъём туловища в сед за 60 секунд. Бег на 1000м. |  |  |
| **97** | 1 | Методы развития скорости, выносливости. Совершенствование техники длительного бега. | теоретико-целевой,  урочная | | Бег в равномерном и переменном темпе. Бег 25-30 минут. Спортивные игры. | Челябинские Олимпийцы (15 мин.) |  |
| **98** | 1 | Совершенствование техники спринтерского бега, скоростных способностей. | комплексный, урочная | | Эстафетный бег, передача палочки, стартовый разгон, повторный бег на короткие отрезки. Круговая эстафета. |  |  |
| **99** | 1 | Совершенствование техники метания, скоростно-силовых способностей, силы. | комплексный,  урочная | | Метание различных снарядов в горизонтальную цель. Прыжки, многоскоки, КТ. | Е.Елесина – гордость нашего города (15 мин.) |  |
| **100** | 1 | Совершенствование техники длительного бега на выносливость. | комплексный,  урочная | | Бег в равномерном темпе до 30 минут. Спортивные игры. |  |  |
| **101** |  | Совершенствование техники метания, скоростно-силовых способностей. | комплексный,  урочная | | Метание в цель, на дальность. Упражнения с набивными мячами, разнообразные прыжки. Спортивные игры. | лучшие прыгуны Челябинска (15 мин.) |  |
| **102** | 1 | Оценка уровня физической подготовленности учащихся. | контрольный, урочная | | Сдача норматива в беге: 1/1000м  2/ 500-800м  3/2000-3000м |  |  |
| **103** | 1 | Совершенствование техники спринтерского бега, скоростных способностей. | комплексный,  урочная | | Эстафетный бег, передача палочки, стартовый разгон, повторный бег на короткие отрезки. Круговая эстафета. | лучшие тренеры Челябинска (15 мин.) |  |
| **104** | 1 | Совершенствование скоростно-силовых способностей. | комплексный,  урочная | | ОРУ с различными способами ходьбы, бега. Прыжки со скакалкой, набивными мячами. Темповые прыжки. Спортивные игры. |  |  |
| **105** | 1 | Оценка уровня физической подготовленности учащихся. | комплексный,  урочная | | Метание в цель, на дальность. | спортивные легкоатлетические школы Челябинска(15 мин.) |  |

**Календарно-тематическое планирование уроков физической культуры в 11 классе**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **кол-во часов** | **тема урока** | | **типы и формы занятий** | **практическая часть** | **НРЭО** | **календарные сроки** |
| **Лёгкая атлетика– 9 часов** | | | | | | | |
| **1** | 1 | Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике ИОТ-075-2017.  Совершенствование техники бега на короткие дистанции, совершенствование координационных способностей. | теоретико-комплексный, урочная | | Челночный бег 5х5, 2х15, 10х10 – высокий старт, повторный бег отрезков 10, 15м. Спортивные игры. |  |  |
| **2** | 1 | Совершенствование техники длительного бега. Совершенствование выносливости. Физическая культура и ее роль в формировании ЗОЖ. | комплексный,  урочная | | Бег в переменном темпе в чередовании с ходьбой. Равномерный бег. Бег с гандикапом, в парах, эстафеты. |  |  |
| **3** | 1 | Совершенствование техники метаний, скоростно-силовых, способностей. | комплексный,  урочная | | Метание различных снарядов в горизонтальные и вертикальные цели с 20 метров. Разнообразие прыжков, многоскоков. |  |  |
| **4** | 1 | Совершенствование координационных способностей, КС, техники длительного бега. Физкультурная деятельность с общеприкладной и оздоровительной направленностью. | комплексный,  урочная | | Метание различных снарядов в горизонтальные и вертикальные цели с 20 метров. Разнообразие прыжков, многоскоков. |  |  |
| **5** | 1 | Совершенствование КС, техники метаний, скоростно-силовых, способностей, выносливости. | комплексный,  урочная | | Бег с изменением способа перемещения, направления, прыжки через препятствия на точность приземления. Метание из различных исходных положений в цель, на дальность обеими руками. Равномерный бег. Спортивные игры |  |  |
| **6** | 1 | Определение уровня физической подготовленности учащихся. Методика тестирования (входное тестирование). | контрольный,  урочная | | Челночный бег, вставание в сед из положения лёжа за 1 минуту, наклон вперёд из положения сидя, прыжок в длину с места, подтягивание. Спортивные игры |  |  |
| **7** | 1 | Совершенствование техники бега на короткие дистанции, скоростно-силовых, способностей, выносливости. | комплексный,  урочная | | Стартовый разгон, поворотный бег отрезков 10, 15, 20 метров. Прыжки, многоскоки, эстафеты, круговая тренировка (КТ). |  |  |
| **8** | 1 | Совершенствование КС, техники длительного бега, выносливости. | комплексный,  урочная | | Варианты челночного бега, старты из различных ИП, бег с изменнеим направления, скорости. Бег в равномерном темпе до 15 минут, КТ. |  |  |
| **9** | 1 | Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. | контрольный,  урочная | | Разновидности прыжков. Прыжки с 13-15 шагов разбега. |  |  |
| **Спортивные игры – 21 час** | | | | | | | |
| **10** | 1 | Техника безопасности на занятиях по баскетболу ИОТ-073-2017.  Повторение терминологии баскетбола.  Совершенствование техники стоек, поворотов, остановок, передвижений, КС. | теоретико-комплексный,  урочная | | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, владение мячом. |  |  |
| **11** | 1 | Совершенствование техники владения мячом, бросков, координационных способностей, выносливости. | комплексный,  урочная | | Комбинации из освоенных элементов. |  |  |
| **12** | 1 | Совершенствование техники владения мячом, защитных действий. Комплексное развитие двигательных способностей. | комплексный,  урочная | | Варианты элементов техники игры. Действия против игроков без мяча. |  |  |
| **13** | 1 | Совершенствование техники защитных действий, тактики игры, координационных способностей. | комплексный,  урочная | | Варианты действий против игрока с мячом (выбивание, вырывание). Индивидуальные тактические действия в нападении. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, владение мячом. |  |  |
| **14** | 1 | Совершенствование техники ведения мяча, скоростно-силовых способностей. | комплексный,  урочная | | Варианты ведения мяча с сопротивлением защитника. Бег с ускорением, ведение мяча в разных стойках с максимальной частотой 13-15 сек. |  |  |
| **15** | 1 | Совершенствование техники перемещений, владения мячом, кондиционных и КС. | комплексный,  урочная | | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, владение мячом. Эстафеты, игровые задания. |  |  |
| **16** | 1 | Совершенствование техники защитных действий, Совершенствование силы, выносливости. | комплексный,  урочная | | Действия против игроков с мячом (перехват, накрывание). Групповые действия в нападении и защите. |  |  |
| **17** | 1 | Совершенствование тактики игры, техники защитных действий. Контроль за уровнем освоенных элементов техники. | комплексный,  урочная | | Командные действия в нападении и защите. |  |  |
| **18** | 1 | Овладение игрой и комплексное развитие двигательных способностей. | комплексный,  урочная | | Игра в баскетбол по упрощённым правилам. |  |  |
| **19** | 1 | Овладение игрой и комплексное развитие двигательных способностей. | контрольный, комплексный,  урочная | | Игра в баскетбол по правилам. |  |  |
| **20** | 1 | Совершенствование тактических действий в нападении и защите. Совершенствование скоростно-силовых способностей. | комплексный,  урочная | | Игра в баскетбол по правилам. | Челябинские тренеры по баскетболу (15 мин.) |  |
| **21** | 1 | Совершенствование техники владения мячом, кондиционных и координационных способностей. | комплексный,  урочная | | Игра в баскетбол по правилам. |  |  |
| **22** | 1 | Совершенствование техники перемещений, владения мячом, бросков. Совершенствование скоростно-силовых способностей. | комплексный,  урочная | | Игра в баскетбол по правилам. | Челябинские баскетбольные школы (15 мин.) |  |
| **23** | 1 | Совершенствование техники передвижений, стоек, поворотов, остановок, ловли, передач мяча, КС, скоростно-силовых способностей. | теоретико-комплексный,  урочная | | Комбинации из освоенных элементов. Круговая тренировка. |  |  |
| **24** | 1 | Совершенствование техники ведения мяча, КС, скоростно-силовых способностей. | комплексный,  урочная | | Комбинации из освоенных элементов. Двусторонняя игра. | победы Челябинских баскетболисток (15 мин.) |  |
| **25** | 1 | Совершенствование техники защитных действий, тактики игры, КС, скоростно-силовых способностей. Самоконтроль при самостоятельных занятиях с оздоровительной направленностью. | теоретико-комплексный,  урочная | | Действия против игрока без мяча, с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Индивидуальные, игровые действия в нападении и защите. ОРУ с предметами, прыжки. |  |  |
| **26** | 1 | Совершенствование техники перемещений, владения мячом, защитных действий, КС, скоростно-силовых способностей. | комплексный,  урочная | | Комбинации из освоенных элементов, индивидуальных и групповых действий в защите. ОРУ с предметами, прыжковые упражнения. Двусторонняя игра. |  |  |
| **27** | 1 | Совершенствование техники и тактики игры, комплексное развитие двигательных способностей. | комплексный,  урочная | | Комбинации из освоенных элементов. Двусторонняя игра. Действия против игрока без мяча, с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Индивидуальные, игровые действия в нападении и защите. ОРУ с предметами, прыжки. |  |  |
| **28** | 1 | Совершенствование техники передвижений, стоек, поворотов, остановок, ловли, передач мяча, КС, скоростно-силовых способностей. | комплексный,  урочная | | Комбинации из освоенных элементов, индивидуальных и групповых действий в защите. ОРУ с предметами, прыжковые упражнения. Двусторонняя игра. | Челябинские ветераны баскетбола (15 мин.) |  |
| **29** | 1 | Совершенствование техники передвижений, поворотов, остановок, стоек, КС. | комплексный,  урочная | | Комбинации из освоенных элементов. Двусторонняя игра. |  |  |
| **30** | 1 | Совершенствование техники ловли, передач, бросков, ведения мяча, КС. | комплексный,  урочная | | Варианты ловли, передач, бросков, ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. |  |  |
| **Гимнастика – 18 часов** | | | | | | | |
| **31** | 1 | Техника безопасности на занятиях по гимнастике ИОТ-074-2017 .  Совершенствование строевых упражнений, ОРУ силы, гибкости. | теоретико-комплексный,  урочная | | Комбинации из освоенных упражнений. Повороты кругом в движении. Круговая тренировка. |  |  |
| **32** | 1 | Совершенствование акробатических упражнений, силы, гибкости. | комплексный,  урочная | | Юноши: стойка на руках, перекат вперёд в стойку согнувшись ноги врозь, переворот боком, кувырок вперёд, назад с опорой на одно колено.  Девушки: сед углом, стойка на лопатках, кувырок назад в полушпагат, упор присев, 2 кувырка вперёд в сед ноги врозь. |  |  |
| **33** | 1 | Юноши, девушки: совершенствование скоростных и скоростно-силовых способностей. | целевой, урочная | | Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма из различных ИП на расстояние от 10 до 25м, подвижные игры, эстафеты. |  |  |
| **34** | 1 | Совершенствование акробатических упражнений, КС, силовых способностей, гибкости. | комплексный,  урочная | | Юноши: упор присев, силой стойка на голове, длинный кувырок с разбега. Девушки: равновесие на одной ноге, выпад вперёд, кувырок вперёд. ОРУ в парах. Атлетическая гимнастика. Упражнения на гибкость. |  |  |
| **35** | 1 | Совершенствование акробатических упражнений, КС, силовых способностей, гибкости. | комплексный,  урочная | | Юноши: стойка на руках, перекат вперёд в стойку согнувшись ноги врозь, переворот боком, кувырок вперёд, назад с опорой на одно колено.  Девушки: Сед углом, стойка на лопатках, кувырок назад в полушпагат, упор присев, 2 кувырка вперёд в сед, ноги врозь. |  |  |
| **36** | 1 | Совершенствование акробатических упражнений, силы, гибкости. Организационные умения. | комплексный,  урочная | | Юноши: стойка на руках, перекат вперёд в стойку согнувшись ноги врозь, переворот боком, кувырок вперёд, назад с опорой на одно колено.  Девушки: Сед углом, стойка на лопатках, кувырок назад в полушпагат, упор присев, 2 кувырка вперёд в сед, ноги врозь. КТ по атлетической гимнастике. |  |  |
| **37** | 1 | Совершенствование силовых способностей, силовой выносливости, акробатических упражнений. | комплексный,  урочная | | Юноши: стойка на руках, перекат вперёд в стойку согнувшись ноги врозь, переворот боком, кувырок вперёд, назад с опорой на одно колено.  Девушки: Сед углом, стойка на лопатках, кувырок назад в полушпагат, упор присев, 2 кувырка вперёд в сед, ноги врозь. КТ по атлетической гимнастике. |  |  |
| **38** | 1 | Юноши, девушки: Совершенствование выносливости. | целевой, урочная | | Равномерный длительный бег до 20 минут, игровые задания с акцентом на аэробный механизм энергообеспечения. |  |  |
| **39** | 1 | Совершенствование строевых упражнений, ОРУ, КС, скоростно-силовых способностей. | комплексный,  урочная | | ОРУ в парах, с набивным мячами, гантелями до 2 кг (юноши). ОРУ в сочетании с различным положением рук, ног, туловища, поворотами, приседаниями на месте, в движении. |  |  |
| **40** | 1 | Совершенствование строевых упражнений, ОРУ, КС, скоростно-силовых способностей. | комплексный,  урочная | | ОРУ в парах, с набивным мячами, гантелями до 2 кг (юноши). ОРУ в сочетании с различным положением рук, ног, туловища, поворотами, приседаниями на месте, в движении. |  |  |
| **41** | 1 | Совершенствование акробатических упражнений, КС, силы, гибкости. | комплексный,  урочная | | Юноши: стойка на руках, перекат вперёд в стойку согнувшись ноги врозь, переворот боком, кувырок вперёд, назад с опорой на одно колено.  Девушки: Сед углом, стойка на лопатках, кувырок назад в полушпагат, упор присев, 2 кувырка вперёд в сед, ноги врозь. |  |  |
| **42** | 1 | Юноши, девушки: Совершенствование силовой выносливости, мышечной силы. | целевой, урочная | | Лазание по гимнастической стенке, подтягивание из виса и упорах, с гантелями, набивными мячами. КТ. |  |  |
| **43** | 1 | Совершенствование акробатических упражнений, силы, гибкости. | комплексный,  урочная | | Юноши: стойка на руках, перекат вперёд в стойку согнувшись ноги врозь, переворот боком, кувырок вперёд, назад с опорой на одно колено.  Девушки: Сед углом, стойка на лопатках, кувырок назад в полушпагат, упор присев, 2 кувырка вперёд в сед, ноги врозь. |  |  |
| **44** | 1 | Совершенствование акробатических упражнений, силы, гибкости. Организаторские умения. | комплексный,  урочная | | Юноши: с разбега 3-хшагов длинный кувырок вперёд, ОС. Поворот кругом, упор присев, силой стойка на голове, перекат вперёд в сед, ноги врозь, кувырок назад в стойку согнувшись, ноги врозь, ОС.  Девушки: выпад вперёд, упор лёжа, упор присев, 2 кувырка вперёд в группировку, перекат назад, стойка на лопатках, кувырок назад в полушпагат. |  |  |
| **45** | 1 | Контрольно-зачётный урок. | контрольный, урочная | | Акробатические комбинации(юноши, девушки). Юноши – комплекс НФП – 87, девушки – ОРУ на 32 счёта, с предметами по выбору. |  |  |
| **46** | 1 | Юноши, девушки: Совершенствование скоростных и скоростно-силовых способностей. | целевой, урочная | | Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных ИП на расстояния от 10 до 25м, подвижные игры, эстафеты. |  |  |
| **47** | 1 | Основы биомеханики гимнастических упражнений. Совершенствование КС, гибкости. | теоретико-комплексный, урочная | | Упражнения без предметов, с предметами, с различными способами ходьбы, бега, вращений. |  |  |
| **48** | 1 | Совершенствование скоростных и скоростно-силовых способностей. | комплексный,  урочная | | ОРУ с повышенной амплитудой. Разновидности прыжков, многоскоки, прыжки со скакалкой, метание набивного мяча. КТ. |  |  |
| **Лыжная подготовка – 22 часа (18 ч. + 4 ч. (НРЭО))** | | | | | | | |
| **49** | 1 | Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. ИОТ-072-2017. | теоретико-комплексный, урочная | | Инструктаж с учащимися по ТБ на уроках лыжной подготовки. Требования к одежде и обуви занимающегося. Правильный выбор лыжного инвентаря. Первая помощь при травмах и обморожении |  |  |
| **50** | 1 | Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. | комплексный,  урочная | | Передвижение по тренировочному кругу скользящим шагом, попеременным двухшажным ходом |  |  |
| **51** | 1 | Совершенствование техники попеременных ходов. | контрольный, урочная | | Учебный круг: скользящий шаг, попеременный двухшажный и четырехшажный ход |  |  |
| **52** | 1 | Развитие скоростной выносливости | комплексный,  урочная | | Девушки. Прохождение дистанции 3 км с интервалом отдыха 2 мин. через каждые 300 м. Юноши. Прохождение дистанции 4 км с интервалом отдыха 2 мин. через каждые 500 м |  |  |
| **53** | 1 | Совершенствование одновременных ходов. | контрольный, урочная | | Передвижение на лыжах одновременными ходами на пологих спусках учебного круга (оценить технику исполнения) |  |  |
| **54** | 1 | Освоение техники лыжных ходов | комплексный,  урочная | | Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни |  |  |
| **55** | 1 | Совершенствование техники перехода с одновременного на попеременный двухшажный ход | контрольный, урочная | | Переход с одновременного хода на пологом спуске на попеременный двухшажный на подъеме |  |  |
| **56** | 1 | Развитие специальной выносливости | комплексный,  урочная | | Правила поведения самостоятельных занятий. Учебно-тренировочная лыжня – прохождения дистанции юноши – до 5 км, девушки – до 3 км (ЧСС 130-150 уд/мин) |  |  |
| **57** | 1 | Совершенствование техники классических ходов | комплексный,  урочная | | Прохождение дистанции до 5 км - девушки, до 7 км – юноши классическими ходами (оценивание техники перехода через один шаг, техники преодоления встречного склона) без учета времени |  |  |
| **58** | 1 | Совершенствование техники преодоления подъемов и спусков | комплексный, урочная | | Совершенствование горнолыжной техники  Подъем «ёлочкой», «полуёлочкой», торможение, повороты плугом и переступанием |  |  |
| **59** | 1 | Совершенствование техники свободного лыжного хода (коньковый) | комплексный,  урочная | | Развитие скоростной выносливости. Повторный метод 500 м  Х 6 с максимальной скоростью, свободным стилем. |  |  |
| **60** | 1 | Освоение тактики лыжных ходов | комплексный,  урочная | | Распределение сил по всей дистанции | Уральские биатлонисты (15 мин.) |  |
| **61** | 1 | Освоение техники лыжных ходов | контрольный, урочная | | Прохождение дистанции до 5 км - девушки, до 7 км – юноши свободным ходом |  |  |
| **62** | 1 | Тактика лыжных гонок | комплексный, урочная | | Основные элементы в тактике лыжных гонок. Лидирование, обгон, финиширование |  |  |
| **63** | 1 | Совершенствование техники лыжных ходов | комплексный,  урочная | | Применение различных лыжных ходов исходя из рельефа местности |  |  |
| **64** | 1 | Совершенствование техники лыжных ходов | контрольный, урочная | | Совершенствование техники спусков и подъемов | Олимпийское золото С.Ишмуратовой (15 мин.) |  |
| **65** | 1 | Техника выполнения перехода со свободным движением рук | комплексный,  урочная | | Передвижение на лыжах одновременными и попеременными ходами (оценить технику перехода со свободным движением рук) |  |  |
| **66** | 1 | Прохождение дистанции 5 км - девушки, 7 км - юноши | комплексный,  урочная | | Прохождение дистанции без учета времени (свободный ход) | лыжная гордость Урала (15 мин.) |  |
| **67** | 1 | Совершенствование техники конькового хода. | комплексный,  урочная | | Передвижение одновременным двухшажным коньковым ходом на различной скорости | НРЭО |  |
| **68** | 1 | Совершенствование техники конькового хода. | комплексный,  урочная | | Передвижение одновременным двухшажным коньковым ходом на различной скорости | НРЭО |  |
| **69** | 1 | Развитие выносливости | контрольный,  урочная | | Прохождение дистанции 3 км - девушки, 5 км – юноши на время (классический ход) | НРЭО |  |
| **70** | 1 | Совершенствование техники лыжных ходов | комплексный, урочная | | Прохождение дистанции без учета времени (свободный ход) | НРЭО |  |
| **Волейбол - 11ч.** | | | | | | | |
| **71** | 1 | Правила техники безопасности на занятиях по волейболу ИОТ-073-2012. Изменения в правилах игры в волейбол. Тактические действия в нападении. | теоретико-комплексный, урочная | | Передачи в парах, тройках. Верхняя прямая подача в 5,6 зону. Двухсторонняя игра. |  |  |
| **72** | 1 | Совершенствование волейбольных приёмов. Нападающий удар. | комплексный,  урочная | | Чередование бросков набивного мяча из-за головы двумя руками в прыжке и нападающих ударов по мячу на амортизаторах. Прыжки с доставанием волейбольных мячей. Двухсторонняя игра. |  |  |
| **73** | 1 | Совершенствование волейбольных приёмов. Тактические действия. | комплексный,  урочная | | Передачи в парах, тройках. Верхняя прямая подача в 5,6 зону. Двухсторонняя игра |  |  |
| **74** | 1 | Совершенствование волейбольных приёмов. Верхняя прямая подача. | комплексный,  урочная | | Подача (две – три попытки подряд). Нападающие удары из зон 4 и2 с передачи из зоны 3 и блокирование этих ударов. |  |  |
| **75** | 1 | Совершенствование волейбольных приёмов. Передача стоя спиной. | комплексный,  урочная | | Передача стоя спиной к цели в тройках на одной линии (игрок стоящий в середине после каждой передачи поворачивается на 180 градусов).Броски набивного мяча из-за головы двумя руками в прыжке через сетку, нападающие удары по мячу на амортизаторе. Двухсторонняя игра. | спортивная биография Е.Гамовой  (15 мин.) |  |
| **76** | 1 | Совершенствование волейбольных приёмов. Тактические действия. | комплексный,  урочная | | Шесть учащихся в расставке для приёма подачи, учитель с противоположной стороны бросает мяч последовательно в зоны 6. 5, 1, где учащиеся принимают «подачу» и первой передачей направляют мяч в зону 3, из зоны 3 в зону 4, откуда нападающим ударом направляют мяч, через сетку. После того как все три игрока (1, 5, 6) участвовали в приёме, команда делает «переход». |  |  |
| **77** | 1 | Совершенствование волейбольных приёмов. Тактические действия. | комплексный,  урочная | | Шесть учащихся в расставке для приёма подачи, с противоположной стороны шесть учащихся в расстановке при своей подаче. Выполняется подача, на приёме команда осуществляет приём подачи, вторую и нападающий удар (передача в прыжке), подающая команда «защищается», осуществляя блокирование и страховку. |  |  |
| **78** | 1 | Контрольно-зачётный урок. Комплексное развитие двигательных способностей. | контрольный  урочная | | Самостоятельная разминка учащихся на основе изученных ранее упражнений, упражнения в приёме и передаче. Учебная игра. Определение степени овладения учащихся программным материалом. | Южноуральская команда «Уралочка»  (15 мин.) |  |
| **79** | 1 | Тактические действия в защите. Судейство в волейболе. Совершенствование волейбольных приёмов (передача спиной). | теоретико-комплексный,  урочная | | Передача мяча стоя спиной к нападающему, который выполняет нападающий удар. Учебная игра. | народные игры с элементами волейбола  (30 мин.) |  |
| **80** | 1 | Совершенствование волейбольных приёмов (блокирование). | комплексный,  урочная | | Блокирование нападающего удара с передачи назад за голову. Подачи в правую и левую части площадки. Двухсторонняя игра. |  |  |
| **81** | 1 | Совершенствование волейбольных приёмов (передачи). | комплексный,  урочная | | Передачи и нападающие удары из урока № 79. Приём подачи и нападающие действия из урока № 67, но в зоне 3 учащийся находится дальше от сетки, а в зоне 2 – у сетки, первая передача ему, вторая в зону 3. Учебная игра. |  |  |
| **Элементы единоборств – 9 часов.** | | | | | | | |
| **82** | 1 | Техника безопасности на занятиях по единоборствам ИОТ-079-2017. Виды единоборств. Элементы единоборств. | теоретико-комплексный,  урочная | | Приёмы самостраховки. Повторение техник единоборств: стойки – низкая, левая, правая, «мост». |  |  |
| **83** | 1 | Элементы единоборств. | комплексный,  урочная | | Захваты, борьба за захваты руки: одной, двумя руками, руки и шеи, туловища. Игра: «Борьба двое против двоих». |  |  |
| **84** | 1 | Элементы единоборств. | комплексный,  урочная | | Борьба за предмет, за устойчивость равновесия. |  |  |
| **85** | 1 | Элементы единоборств. | комплексный,  урочная | | Борьба за площадь ковра. Игра «Сила и ловкость». |  |  |
| **86** | 1 | Элементы единоборств. | комплексный,  урочная | | Силовые единоборства в парах, силовые упражнения. |  |  |
| **87** | 1 | Элементы единоборств. | комплексный,  урочная | | Борьба за выигрышное положение: лёжа, стоя, сидя. |  |  |
| **88** | 1 | Элементы единоборств. | комплексный, урочная | | Приёмы борьбы в партере. Игра: «Борьба всадников». |  |  |
| **89** | 1 | Элементы единоборств. | комплексный,  урочная | | Приёмы борьбы в стойке. Силовые единоборства в парах. |  |  |
| **90** | 1 | Элементы единоборств. Самостоятельная разминка перед поединком. | теоретико-комплексный,  урочная | | Запрещённые приёмы борьбы. Учебная схватка. |  |  |
| **Лёгкая атлетика – 15 часов** | | | | | | | |
| **91** | 1 | Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике ИОТ-075-2017. Совершенствование техники длительного бега на выносливость. | теоретико-комплексный,  урочная | | Бег в равномерном и переменном темпе до 30 минут. Упражнения с набивными мячами, в парах, с собственным телом. |  |  |
| **92** | 1 | Комплексное развитие двигательных способностей. | целевой,  урочная | | Круговая тренировка по карточкам. | Челябинск – легкоатлетический (15 мин.) |  |
| **93** | 1 | Совершенствование скоростно-силовых способностей. | комплексный, урочная | | ОРУ с различными способами ходьбы, бега. Прыжки со скакалкой, набивными мячами. Темповые прыжки. Спортивные игры. |  |  |
| **94** | 1 | Комплексное развитие физических качеств. | комплексный,  урочная | | Полоса препятствий. Эстафеты, старт из различных положений (стоя, лёжа, сидя). Спортивные игры. | спортивная гордость Южного Урала (15 мин.) |  |
| **95** | 1 | Определение уровня физической подготовленности учащихся. | целевой,  урочная | | Челночный бег 4х9 метров. Прыжок в длину с места. Наклон вперёд из положения сидя. |  |  |
| **96** | 1 | Определение уровня физической подготовленности учащихся. | целевой,  урочная | | Подтягивание и вис на высокой перекладине. Подъём туловища в сед за 60 секунд. Бег на 1000м. |  |  |
| **97** | 1 | Методы развития скорости, выносливости. Совершенствование техники длительного бега. | теоретико-целевой,  урочная | | Бег в равномерном и переменном темпе. Бег 25-30 минут. Спортивные игры. | Челябинские Олимпийцы (15 мин.) |  |
| **98** | 1 | Совершенствование техники спринтерского бега, скоростных способностей. | комплексный, урочная | | Эстафетный бег, передача палочки, стартовый разгон, повторный бег на короткие отрезки. Круговая эстафета. |  |  |
| **99** | 1 | Совершенствование техники метания, скоростно-силовых способностей, силы. | комплексный,  урочная | | Метание различных снарядов в горизонтальную цель. Прыжки, многоскоки, КТ. | Е.Елесина – гордость нашего города (15 мин.) |  |
| **100** | 1 | Совершенствование техники длительного бега на выносливость. | комплексный,  урочная | | Бег в равномерном темпе до 30 минут. Спортивные игры. |  |  |
| **101** |  | Совершенствование техники метания, скоростно-силовых способностей. | комплексный,  урочная | | Метание в цель, на дальность. Упражнения с набивными мячами, разнообразные прыжки. Спортивные игры. | лучшие прыгуны Челябинска (15 мин.) |  |
| **102** | 1 | Оценка уровня физической подготовленности учащихся. | контрольный, урочная | | Сдача норматива в беге: 1/1000м  2/ 500-800м  3/2000-3000м |  |  |
| **103** | 1 | Совершенствование техники спринтерского бега, скоростных способностей. | комплексный,  урочная | | Эстафетный бег, передача палочки, стартовый разгон, повторный бег на короткие отрезки. Круговая эстафета. | лучшие тренеры Челябинска (15 мин.) |  |
| **104** | 1 | Совершенствование скоростно-силовых способностей. | комплексный,  урочная | | ОРУ с различными способами ходьбы, бега. Прыжки со скакалкой, набивными мячами. Темповые прыжки. Спортивные игры. |  |  |
| **105** | 1 | Оценка уровня физической подготовленности учащихся. | комплексный,  урочная | | Метание в цель, на дальность. | спортивные легкоатлетические школы Челябинска(15 мин.) |  |