

**Пояснительная записка
к программе по учебному предмету «Физическая культура»
10-11 класс /юноши/**

Преподавание предмета «**Физическая культура**» определяется нормативными документами и методическими рекомендациями:

1.1. Нормативные документы

(общие, для реализации Федерального государственного образовательного стандарта общего образования и Федерального компонента государственного образовательного стандарта)

Федеральный уровень

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (редакция от 31.12.2014 г. с изменениями от 06.04.2015 г.).
2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.03.2014 г. № 253 «Об утверждении Федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования».
3. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 05.09.2013 г. № 1047 «Об утверждении Порядка формирования федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования».
4. Приказ Минтруда России от 18.10.2013 г. № 544 н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)» (Зарегистрировано в Минюсте России 06.12.2013 г. № 30550).
5. Приказ Минобрнауки России от 30.08.2013 г. N 1015 (ред. от 28.05.2014 г.) «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» (Зарегистрировано в Минюсте России 01.10.2013 г. № 30067)».
6. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 г. № 189 (ред. от 25.12.2013 г.) «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (вместе с «СанПиН 2.4.2.2821-10. Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных организациях. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы») (Зарегистрировано в Минюсте России 03.03.2011 г. № 19993).
7. Приказ Министерства образования и науки РФ от 8 декабря 2014 г. № 1559 «О внесении изменений в Порядок формирования федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 5 сентября 2013 г. № 1047».
8. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.04.2014 г. № 08-548 «О федеральном перечне учебников».
9. Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) / Постановление Правительства Российской Федерации от 11.06.2014 г. № 540

Региональный уровень

1. Закон Челябинской области от 29.08.2013 г. № 515-ЗО (ред. от 28.08.2014 г.) «Об образовании в Челябинской области» (подписан Губернатором Челябинской области 30.08.2013 г.) / Постановление Законодательного Собрания Челябинской области от 29.08.2013 г. № 1543.

2. Об утверждении Концепции региональной системы оценки качества образования Челябинской области / Приказ Министерства образования и науки Челябинской области от 28.03.2013 г. № 03/961.

Методические рекомендации

1. Методические рекомендации для руководителей образовательных организаций по реализации Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» / <http://ipk74.ru/news>.

2. Методические рекомендации для педагогических работников образовательных организаций по реализации Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» / <http://ipk74.ru/news>.

3. Информационно-методические материалы о Федеральном законе от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» для учащихся 8-11 классов / <http://ipk74.ru/news>.

4. Методические рекомендации по поддержке деятельности работников физической культуры, педагогических работников, студентов образовательных организаций высшего образования и волонтеров, связанной с поэтапным внедрением Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в субъектах Российской Федерации (утвержден Минобрнауки России, Минспортом России 31.10.2014 г.).

1.2. Нормативные документы, обеспечивающие реализацию Федерального компонента государственного образовательного стандарта

Федеральный уровень

1. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 05.03.2004 г. № 1089 «Об утверждении Федерального компонента государственного образовательного стандарта начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования».

2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 07.07.2005 г. № 03-126 «О примерных программах по учебным предметам федерального базисного учебного плана».

Региональный уровень

1. 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».

2. Письмо от 31.07.2009 г. № 103/3404 «О разработке рабочих программ учебных курсов, предметов, дисциплин (модулей) в общеобразовательных учреждениях Челябинской области».

Методические материалы, обеспечивающие реализацию Федерального компонента государственного образовательного стандарта

1. Примерная основная образовательная программа образовательного учреждения. Основная школа / сост. Е. С. Савинов. М. : Просвещение, 2011.

Региональный уровень

1. Письмо Министерства образования и науки Челябинской области от 02.03.2015 г. № 03-02/1464 «О внесении изменений в основные образовательные программы начального общего, основного общего, среднего общего образования общеобразовательных организаций Челябинской области».

Методические рекомендации

1. Методические рекомендации по учету национальных, региональных и этнокультурных особенностей при разработке общеобразовательными учреждениями основных образовательных программ начального, основного, среднего общего образования / В. Н. Кеспилов, М. И. Солодкова, Е. А. Тюрина, Д. Ф. Ильясов, Ю. Ю. Баранова, В. М. Кузнецов, Н. Е. Скрипова, А. В. Кисляков, Т. В. Соловьева, Ф. А. Зуева, Л. Н. Чипышева, Е. А. Солодкова, И. В. Латыпова, Т. П. Зуева; Мин-во образования и науки Челяб. обл. ; Челяб. ин-т переподгот. и повышения квалификации работников образования. – Челябинск : ЧИППКРО, 2013. – 164 с.

2. Адаптированная образовательная программа образовательной организации : методические рекомендации по разработке / М. И. Солодкова, Ю. Ю. Баранова, А. В. Ильина, Н. Ю. Кийкова. – Челябинск : ЧИППКРО, 2014. – 312 с.

Рабочая программа учебного предмета составлена на основе:

1. Комплексной программы физического воспитания учащихся 1–11 классов. Авторы: В. И. Лях, А. А. Зданевич, 2012 г.

2. Методического письма «О преподавании учебного предмета «Физическая культура» в 2016/2017 учебном году» от 17.06.2016 № 03-02/5361.

3. Приказа МБОУ лицей №11 от 31.05.2012г. №137 « Об утверждении локального акта. Положение о структуре, порядке разработки и утверждения рабочих программ учебных курсов, предметов, дисциплин(модулей)».

Информационные ресурсы, обеспечивающие методическое сопровождение образовательного процесса по предмету «Физическая культура»

В своей работе педагог использует ресурсы, размещенные на информационно-консультационном портале ФЦПРО (<http://fgos74.ru/>), Центра методической и технической поддержки внедрения ИКТ в деятельность ОУ и обеспечения доступа к образовательным услугам и сервисам (<http://ikt.ipk74.ru/>), а также материалы виртуального методического кабинета (<http://ipk74.ru/virtualcab>) официального сайта ГБОУ ДПО ЧИППКРО (<http://ipk74.ru/>).

В 10-11 классах для освоения учебного предмета «Физическая культура» используется учебно - методический комплекс: учебник «Физическая культура» 10-11 класс, В.И.Лях, А.А. Зданевич, Москва, Просвещение, 2012г.

Рабочая программа конкретизирует содержание предметных тем образовательного стандарта, дает распределение учебных часов по разделам и темам. Она рассчитана на 105 учебных часов из расчета 3 учебных часа в неделю в каждом классе.

Содержание программы

В рабочей программе 10-11 класса /юноши/ по предмету «Физическая культура» представлены виды программного материала базовой и вариативной части, в том числе и основы знаний о физической культуре. Базовая часть программного материала по данному разделу программы включает в себя основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приёмы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля. Даются сведения по гигиене, рациональному режиму дня, самоконтролю, профилактике травматизма. Предусмотрены комплексы для развития силы, выносливости, гибкости, координации движений, формированию практических умений в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Базовая часть программы выполняется в полном объёме в спортивных играх, гимнастике с элементами акробатики, лёгкой атлетике, элементах единоборств, лыжной подготовке. Национально- региональный компонент (НРК) реализуется на разделах оценка уровня физических кондиций и лыжная подготовка. Для проверки уровня физической кондиции используются региональные тесты, В.П. Горшков и др., Челябинск, и дополняя их тестами «Президентских состязаний».

Такое сочетание позволяет качественно определить уровень физических кондиций учеников и сделать правильные выводы по улучшению отстающих качеств.

В содержание программного материала включены элементы единоборств. Этот материал способствует овладению учащимися жизненно важными навыками единоборств, оказывает разностороннее воздействие на развитие координационных и кондиционных способностей. Занятия с использованием единоборств содействуют воспитанию волевых качеств: смелости, решительности, уверенности.

Физическая культура призвана формировать у учащихся устойчивые потребности и мотивы к систематическим занятиям физическими упражнениями, бережного отношения к своему здоровью.

Распределение учебного времени на различные виды программного материала

10-11 класс /юноши/

| № | Вид программного материала | Количество часов (уроков) | | |
|---|-------------------------------------|---------------------------|-------------------|-------|
| | | Базовая часть | Вариативная часть | Итого |
| 1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока | | |
| 2 | Лёгкая атлетика | 21 | 5 | 26 |
| 3 | Спортивные игры | 21 | 4 | 25 |
| 4 | Гимнастика с элементами акробатики | 18 | 3 | 21 |
| 5 | Элементы единоборств | 9 | | 9 |
| 6 | Лыжная подготовка | 18 | | 18 |
| 7 | Оценка уровня физических кондиций | | 6 | 6 |
| | Итого | 87 | 18 | 105 |

Количество часов: по программе: 105 часов; в неделю - 3 часа.

Углублённое обучение базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спорта (лёгкой атлетике, гимнастике с элементами акробатики, спортивных игр, элементов единоборств, лыжной подготовки), является особенностью урочных занятий. Углубляются знания по личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма (дыхание, кровообращение, ЦНС, обмен веществ), на развитие волевых и нравственных качеств. Изучая конкретные разделы программы, пополняются представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, правилах техники безопасности и оказании первой помощи при травмах. На уроках решаются основные образовательные, оздоровительные и воспитательные задачи.

Обеспечение дальнейшего всестороннего развития координационных способностей и кондиционных (скоростно - силовых, скоростных, выносливости, силы, гибкости) способностей и их сочетание - одна из главнейших задач уроков.

Выработка привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни, как реализация и решение воспитательных задач.

Овладение организаторскими навыками, воспитание волевых качеств (инициативность, самостоятельность, смелость и др.), обучение учащихся приёмам саморегуляции физических и психических состояний способствует решению задач физической культуры:

- расширение двигательного опыта за счёт овладения двигательными действиями, использования их в качестве средств укрепления здоровья;
- совершенствование функциональных возможностей организма, посредством воздействия на основные биологические и психологические процессы;
- создание представлений об адаптационных свойствах организма и способах их совершенствования в целях укрепления здоровья;
- обучение основным знаниям: физиологии и гигиены физкультурной деятельности, профилактики травматизма, коррекции осанки и телосложения.
- формирование практических умений в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культуры, с различной функциональной направленностью.

Вариативная часть в 10 -11классе составляет и включает в себя виды программного материала по спортивным играм, определению уровня физических кондиций, гимнастике с элементами акробатики.

Выбор содержания вариативной части обусловлен:

- социальным заказом родителей учащихся на укрепление здоровья, необходимостью профилактики различных заболеваний, развитием физических качеств учащихся, учитывая интересы и склонности детей;

-особенностями материально-технической базы лицея: наличием тренажёрного и спортивного зала. Критериями оценки по физической культуре являются качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний о физической культуре, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, результаты проверки уровня физических кондиций, контрольных упражнений (приложение).

Успеваемость по физической культуре основывается в большей мере на индивидуальности ученика. Оценка по физической культуре ориентирована на показатели физической подготовленности, достигнутые учеником не в данный момент, а за определённое время. Ориентируясь на темп (динамику) изменений за определённый период.

Успеваемость учащихся, отнесённых по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, определяется на общих основаниях, однако при этом исключаются те виды движений, которые им противопоказаны. Оценка за четверть и полугодие выводится на основании текущих оценок.

Учебно-тематический план
10 класс /юноши/-3 часа
учебный год -105 часов

| Программный материал | 1 четверть | 2 четверть | 3 четверть | 4 четверть | Учебный год |
|-------------------------------------|-------------------------------|------------|------------|------------|-------------|
| Лёгкая атлетика | 13 | | | 13 | 26 |
| Оценка уровня физических кондиций | 3 | | | 3 | 6 |
| Спортивные игры | 11 | | 3 | 11 | 25 |
| Гимнастика с элементами акробатики | | 21 | | | 21 |
| Элементы единоборств | | | 9 | | 9 |
| Лыжная подготовка | | | 18 | | 18 |
| Основы знаний о физической культуре | В процессе урока | | | | |
| Всего | 87 базовых, 18 вариативных | | | | |
| Итого | 27 | 21 | 30 | 27 | 105 |

Распределение учебного времени на НРЭО 10 класс /юноши/ - 3 часа

| № | Программный материал | Количество часов | Урок № |
|---|-----------------------------------|------------------|--------------------------------|
| 1 | Оценка уровня физических кондиций | 6 | 7,8,9, 85,86,87 |
| 2 | Лыжная подготовка | 4 | 49,50,51,52 |
| | Итого | 10 | 7,8,9,49,50,51,52, 85,86,87 |

11 класс /юноши/-3 часа
учебный год -102 часа

| Программный материал | 1 четверть | 2 четверть | 3 четверть | 4 четверть | Учебный год |
|-------------------------------------|-------------------------------|-------------------|-------------------|-------------------|--------------------|
| Лёгкая атлетика | 13 | | | 13 | 26 |
| Оценка уровня физических кондиций | 3 | | | 3 | 6 |
| Спортивные игры | 11 | | 3 | 8 | 22 |
| Гимнастика с элементами акробатики | | 21 | | | 21 |
| Элементы единоборств | | | 9 | | 9 |
| Лыжная подготовка | | | 18 | | 18 |
| Основы знаний о физической культуре | В процессе урока | | | | |
| Всего | 87 базовых, 15 вариативных | | | | |
| Итого | 27 | 21 | 30 | 27 | 102 |

Распределение учебного времени на НРЭО 11 класс /юноши/ - 3 часа

| № | Программный материал | Количество часов | Урок № |
|----------|-----------------------------------|-------------------------|--------------------------------|
| 1 | Оценка уровня физических кондиций | 6 | 7,8,9, 85,86,87 |
| 2 | Лыжная подготовка | 4 | 49,50,51,52 |
| | Итого | 10 | 7,8,9,49,50,51,52, 85,86,87 |

Календарно - тематическое планирование 10 класс - юноши (3 часа)

| І четверть (1-27 урок) | | | | | |
|---------------------------------|-------------|--|---|--|-------------------------|
| № | Дата | Тема урока | Содержание урока | НРЭО | Домашнее задание |
| Лёгкая атлетика 13 часов | | | | | |
| 1 | | Основы знаний. Техника безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. Совершенствование техники спринтерского бега. Совершенствование техники длительного бега. Развитие скоростных способностей, выносливости. | Правила безопасности на уроках. Основы знаний. Биохимические основы техники бега, прыжков, метаний. Строевая подготовка. Специальные беговые упражнения. | | Введение стр.6-10 |
| 2 | | Совершенствование техники спринтерского бега, техники длительного бега. Развитие скоростно-силовых способностей, выносливости. | Строевая подготовка (повторение). Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Прыжки в длину с разбега (совершенствование). Бег 3000м | | §1 стр.10-12 |
| 3 | | | | | §2 стр.12-14 |
| 4 | | | | Строевая подготовка (повторение). Общеразвивающие упражнения с преодолением препятствий. Специальные прыжковые упражнения. Совершенствование прыжков в длину с разбега. | |
| 5 | | Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Совершенствование техники длительного бега. Развитие скоростно-силовых способностей, выносливости. | Специальные прыжковые упражнения. Упражнения в парах. Совершенствование прыжков в длину с разбега. Прыжки в длину с разбега (умение). | | §4 стр.17-24 |
| 6 | | Основы знаний. Механизмы легкоатлетических упражнений. Совершенствование техники длительного бега. Развитие скоростно-силовых | Строевая подготовка (повторение). Специальные прыжковые упражнения. Беговые упражнения. Бег 100м (умение). | | §5 стр.22-23 |

| | | | | | |
|----|--|--|--|------|------------------------------|
| | | способностей. | | | |
| 7 | | Оценка уровня физических кондиций. | Тестирование: 4х9 (челночный бег), прыжок в длину с места, подтягивание на низкой перекладине; вставание в сед из положения лёжа на спине за 30 сек. | НРЭО | §21 стр. 104-115 |
| 8 | | | Тестирование: прыжки на скакалке за 30 сек., вис на согнутых руках, угол, бег 400м. | НРЭО | §21 стр. 104-115 |
| 9 | | | Тестирование: сгибание рук в упоре лёжа (ноги на скамейке), наклон вперёд из положения сидя (гибкость), бег 1000м. | НРЭО | §21 стр. 104-115, вопрос 1-3 |
| 10 | | Совершенствование техники метания. Развитие скоростно-силовых, скоростных способностей. | Строевая подготовка (повторение). Правила безопасности при беге, прыжках, метании. Общеразвивающие упражнения с гимнастической скакалкой. Совершенствование метания различных снарядов на дальность с разбега (метание теннисного мяча и мяча 150г с 4-5 бросковых шагов с полного разбега на дальность и заданное расстояние в коридор 10м; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1м) с расстояния до 20м). | | §21 стр. 104-115, вопрос 4-5 |
| 11 | | | Строевая подготовка (повторение). Совершенствование метания различных снарядов на дальность с разбега. | | §6 стр. 23-26 |
| 12 | | | Строевая подготовка (повторение). Общеразвивающие упражнения с гимнастической скакалкой. Беговые, прыжковые упражнения. Совершенствование метания различных снарядов на дальность с разбега. Метания различных снарядов на дальность с разбега (умение). | | §7 стр.26-28 |

| | | | | | |
|---|--|--|--|--|---------------|
| 13 | | | Общеразвивающие упражнения в парах. Метание гранаты 500г-700г с места на дальность, с колена, лежа; с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10м и заданное расстояние; в горизонтальную цель(2х2м) с расстояния 10-12м, по движущейся цели(2х2) с расстояния 10-12м. | | §8 стр. 28-31 |
| 14 | | | Общеразвивающие упражнения с мячом. Метание гранаты 500г-700г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10м и заданное расстояние. | | §16 стр.55-62 |
| 15 | | | Общеразвивающие упражнения в парах. Бросок набивного мяча (3кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с 1-4 шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние. | | §16 стр.55-62 |
| 16 | | Совершенствование техники метания. Оценка умений метания. Развитие скоростно-силовых, скоростных способностей. | Строевая подготовка (повторение) общеразвивающие упражнения с гимнастической скакалкой. Совершенствование метания различных снарядов на дальность с разбега. Бросок набивного мяча (3кг) (умение). Метания различных снарядов на дальность с разбега (умение). | | §16 стр.55-62 |
| Спортивные игры /баскетбол/ 11 часов | | | | | |
| 17 | | Основы знаний. Техника безопасности на уроках баскетбола. Развитие координационных и кондиционных | Строевая подготовка (повторение) Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек. | | §16 стр.55-62 |

| | | | | | |
|----|--|--|---|--|---------------------------|
| | | способностей. Совершенствование техники, передвижений, остановок, поворотов, стоек. Совершенствование ловли и передач мяча. | Передача одной рукой в движении. Тактические действия в защите. | | |
| 18 | | Совершенствование техники передвижений. | Строевая подготовка (перестроение из колонны по одному в колонну по 2, 4, 8 в движении). Общеразвивающие упражнения типа зарядки и вольных движений. Совершенствование передачи одной рукой в движении. Тактические действия в защите. Тактические действия в нападении. Учебно-тренировочная игра. | | §16 стр.55-62, вопрос 1-5 |
| 19 | | Основы знаний. Терминология игры в баскетбол, техника владения мячом, техника перемещений. Совершенствование техники ведения мяча, техники бросков мяча. Совершенствование ловли и передач мяча. | Строевая подготовка (перестроение). Общеразвивающие упражнения типа зарядки и вольных движений. Тактические действия в защите (совершенствование). Закрепление тактических действий в нападении. | | §16 стр.55-62, вопрос 1-5 |
| 20 | | Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование тактики игры. Оценка элементов техники. Комплексное развитие двигательных способностей. | Общеразвивающие упражнения с набивными мячами. Упражнения в парах. Комбинации элементов техники. Учебно-тренировочная игра. | | §16 стр.55-62 |
| 21 | | Совершенствование техники ведения мяча, техники бросков мяча. Совершенствование тактики игры. Комплексное развитие двигательных способностей. | Строевая подготовка (перестроение). Общеразвивающие упражнения типа зарядки и вольных движений. Совершенствование тактических действий в нападении. Контрольные упражнения. Двусторонняя игра. | | §9 стр.31-34 |

| | | | |
|----|--|---|---------------|
| 22 | Совершенствование тактики игры. Комплексное развитие двигательных способностей. | Общеразвивающие упражнения с набивными мячами. Комбинации элементов техники. Контрольные упражнения. Учебно-тренировочная игра. | §10 стр.34-37 |
| 23 | Совершенствование техники защитных действий. Совершенствование тактики игры. Комплексное развитие двигательных способностей. | Общеразвивающие упражнения с набивными мячами. Упражнения в парах. Комбинации элементов техники. Тактические действия в нападении. Учебно-тренировочная игра. | §11 стр.37-40 |
| 24 | Совершенствование техники защитных действий. Совершенствование тактики игры. Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Оценить учащихся в технике ведения мяча, в технике бросков мяча, в ловле и передачах мяча. Комплексное развитие двигательных способностей. | Строевая подготовка (перестроение). Общеразвивающие упражнения с набивными мячами. Контрольные упражнения. Двусторонняя игра. | §12 стр.40-43 |
| 25 | Основы знаний. Индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные тактические действия. Оценить учащихся в технике ведения мяча, в технике бросков мяча, в ловле и передачах мяча. Комплексное развитие двигательных способностей. | Строевая подготовка (перестроение). Общеразвивающие упражнения с набивными мячами. Двусторонняя (учебно-тренировочная) игра. Контрольные упражнения. | §13 стр.43-47 |
| 26 | Совершенствование ловли и передач мяча. Совершенствование техники ведения мяча, техники бросков мяча. Оценить учащихся в технике ведения мяча, в технике бросков мяча, в ловле и передачах мяча. | Строевая подготовка (перестроение). Круговая тренировка(8 станций). Двусторонняя (учебно-тренировочная) игра. | §14 стр.47-50 |

| | | | | | |
|--|-------------|--|---|-------------|----------------------------|
| | | Комплексное развитие двигательных способностей. | | | |
| 27 | | Овладение игрой, комплексное развитие двигательных способностей. | Строевая подготовка (перестроение). Круговая тренировка (8 станций). Двусторонняя (учебно-тренировочная) игра. | | §15 стр.50-55 |
| II четверть (28 – 48 урок) | | | | | |
| № | Дата | Тема урока | Содержание урока | НРЭО | Домашнее задание |
| Гимнастика с элементами акробатики 21 час | | | | | |
| 28 | | Основы знаний. Техника безопасности на уроках гимнастики. Совершенствование строевых упражнений. Освоение и совершенствование акробатических упражнений. | Правила безопасности на уроках гимнастики. Общеразвивающие упражнения с набивными мячами(до 5кг). Повторение акробатических упражнений; разучивание комбинации из 4-5 элементов. Упражнения с гимнастической скамейкой. | | §20 стр.91-103 |
| 29 | | Совершенствование строевых упражнений. Освоение и совершенствование акробатических упражнений. Развитие силовых способностей и силовой выносливости. | Строевая подготовка. Повторение акробатических упражнений; разучивание комбинации из 4-5 элементов. Упражнения с эспандерами. | | §20 стр.91-103 |
| 30 | | | Техника безопасности на уроках гимнастики. Тренировочные нагрузки и самоконтроль. Совершенствование поворотов в движении. Общеразвивающие упражнения с набивными мячами(до 5кг). Повторение акробатических упражнений; закрепление комбинации из элементов. Разучивание опорного прыжка ноги врозь через коня в длину. Упражнения с гимнастической скамейкой. | | §20 стр.91-103, вопрос 1-5 |
| 31 | | Основы знаний. Гимнастические упражнения. Совершенствование строевых упражнений. | Тренировочные нагрузки и самоконтроль. Совершенствование поворотов в | | 25 стр.152-154 |

| | | | | |
|----|--|--|---|-----------------|
| | | Освоение и совершенствование акробатических упражнений. Совершенствование опорного прыжка. Развитие силовых способностей и гибкости. | движении. Общеразвивающие упражнения с эспандерами. Повторение акробатических упражнений; совершенствование комбинации из 4-5 элементов. Закрепление опорного прыжка ноги врозь через коня в длину. Упражнения с гимнастической скамейкой. | |
| 32 | | Совершенствование строевых упражнений. Освоение и совершенствование акробатических упражнений. Развитие гибкости. | Тренировочные нагрузки, самоконтроль. Совершенствование поворотов в движении. Общеразвивающие упражнения. Повторение акробатических упражнений; комбинация из 4-5 элементов (умение). Совершенствование опорного прыжка ноги врозь через коня в длину. Упражнения с гимнастической скамейкой. | 26 стр.154-165 |
| 33 | | | Совершенствование различных перестроений. Общеразвивающие упражнения с набивными мячами(до 5 кг). Повторение акробатических упражнений. Совершенствование опорного прыжка ноги врозь через коня в длину. Упражнения с гимнастической скамейкой. | 27 стр. 165-171 |
| 34 | | | Совершенствование различных перестроений. Общеразвивающие упражнения с набивными мячами (до 5 кг). Разучивание соединений из 3-4 элементов. Опорный прыжок ноги врозь через коня в длину (умение). Упражнения на гимнастической стенке. Прыжки со скакалкой. | 28 стр.171-184 |

| | | | |
|----|--|---|----------------------------|
| 35 | Совершенствование строевых упражнений. Освоение и совершенствование комбинации. | Совершенствование различных перестроений. Общеразвивающие упражнения с набивными мячами 5 кг. Повторение элементов на брусьях; подъем в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади; стойка на плечах из седа ноги врозь; закрепление соединения из 3-4 элементов. Упражнения с эспандерами. | 29 стр.184-194 |
| 36 | Освоение и совершенствование висов и упоров. Развитие силовых способностей и силовой выносливости. | Совершенствование различных перестроений. Общеразвивающие упражнения с предметами. Повторение элементов на брусьях; подъем переворотом, подъем разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад; совершенствование соединения из 3-4 элементов. | §20 стр.91-103 |
| 37 | Основы знаний. Оказание первой помощи при травмах. Совершенствование строевых упражнений. | Совершенствование различных перестроений. Общеразвивающие упражнения с предметами. Повторение элементов на брусьях; подъем в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади; стойка на плечах из седа ноги врозь; закрепление соединения из 3-4 элементов. Упражнения с эспандерами. | §20 стр.91-103 |
| 38 | Совершенствование строевых упражнений. Совершенствование соединения из элементов. Развитие гибкости. | Совершенствование различных перестроений. Общеразвивающие упражнения на гимнастической скамейке, стенке. Повторение элементов на брусьях; подъем переворотом, подъем разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад; совершенствование соединения из 3-4 элементов. | §20 стр.91-103, вопрос 1-5 |

| | | | | | |
|----|--|---|--|--|----------------------------|
| 39 | | Совершенствование строевых упражнений. Совершенствование акробатической комбинации. Оценка умений и навыков в выполнении соединения на брусках. | Общеразвивающие упражнения в парах. Акробатическая комбинация. Повторение акробатических элементов. Соединение из 3-4 элементов на брусках (умение). | | §20 стр.91-103, вопрос 1-5 |
| 40 | | Совершенствование строевых упражнений. Совершенствование акробатических элементов. Развитие гибкости. | Общеразвивающие упражнения в парах. Акробатическая комбинация. Повторение акробатических элементов. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусках, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Лазанье по канату с помощью ног на скорость | | §20 стр.91-103, вопрос 1-5 |
| 41 | | Совершенствование строевых упражнений. Совершенствование акробатических элементов. Развитие гибкости., координационных способностей. | Общеразвивающие упражнения в парах. Совершенствование акробатической комбинации. Повторение акробатических элементов. Совершенствование комбинации на брусках. Лазанье по канату с помощью ног на скорость. | | §20 стр.91-103 |
| 42 | | Совершенствование строевых упражнений. Совершенствование акробатических элементов. Развитие гибкости., координационных способностей. | Общеразвивающие упражнения с мячом. Совершенствование акробатической комбинации. Совершенствование комбинации на брусках. Упражнения с гантелями(до 8кг). Лазанье по канату с помощью ног на скорость. | | §33 стр. 207-215 |
| 43 | | Совершенствование строевых упражнений. Совершенствование акробатических элементов. Оценка умений выполнения акробатической комбинации, комбинации на брусках. Развитие гибкости., координационных способностей. | Общеразвивающие упражнения с мячом. Акробатическая комбинация (умение). Комбинация на брусках (умение). | | §33 стр. 207-215 |
| 44 | | Совершенствование учащихся в освоении прыжков в глубину. Развитие скоростно-силовых способностей. | Упражнения с предметами. Прыжки в глубину(высота 150-180см). Акробатика: длинный кувырок через препятствие на | | §5 стр.22-23 |

| | | | | | |
|-----------------------------------|-------------|---|--|-------------|-------------------------|
| 45 | | | высоте до 90см, стойка на руках с помощью, кувырок назад через стойку на руках с помощью, переворот боком. Комбинация из ранее освоенных элементов. | | §7 стр. 26-28 |
| 46 | | Оценка умений выполнения акробатической комбинации. Развитие гибкости, координационных способностей. | Упражнения с предметами. Прыжки в глубину (высота 150-180см). Комбинация из ранее освоенных элементов (умение). Лазанье по канату с помощью ног на скорость. | | §8 стр.28-31 |
| 47 | | Развитие скоростно-силовых способностей. Развитие гибкости, координационных способностей. | Совершенствование различных перестроений. Общеразвивающие упражнения на гимнастической скамейке, стенке. Круговая тренировка. Повторение акробатических элементов. Гимнастическая полоса препятствий. | | §9 стр.31-34 |
| 48 | | | Совершенствование различных перестроений. Круговая тренировка. Повторение акробатических элементов. Гимнастическая полоса препятствий. | | §20 стр.91-103 |
| III четверть (49-78 урок) | | | | | |
| № | Дата | Тема урока | Содержание урока | НРЭО | Домашнее задание |
| Лыжная подготовка 18 часов | | | | | |
| 49 | | Основы знаний. Первая помощь при травмах и обморожениях. Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Освоение техники попеременного двушажного хода. Развитие выносливости. | Основы знаний о физической культуре. ТБ при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях. Лыжники и биатлонисты Челябинской области-победители и призёры России, мира, Олимпийских игр. Пройти дистанцию 3км в среднем темпе. Совершенствование техники | НРЭО | §22 стр.116-128 |

| | | | | | |
|----|--|--|---|------|-----------------------------|
| | | | попеременного двушажного хода. | | |
| 50 | | Совершенствование техники попеременного двушажного хода. Развитие выносливости. | Основы знаний о физической культуре. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Лыжники и биатлонисты Челябинской области-победители и призёры России, мира, Олимпийских игр. Пройти дистанцию 3км в среднем темпе. Совершенствование техники попеременного двушажного хода. | НРЭО | §22 стр.116-128 |
| 51 | | Совершенствование техники одновременного безшажного хода. Совершенствование техники подъемов. Развитие выносливости. | Лыжники и биатлонисты Челябинской области-победители и призёры России, мира, Олимпийских игр. Совершенствование техники одновременного безшажного хода. Совершенствование выносливости, силы. Прохождение дистанции 4км в среднем темпе. | НРЭО | Приложение стр.215-237 |
| 52 | | Совершенствование техники одновременного одношажного хода. Совершенствование техники торможения. Лыжные эстафеты, игры. Развитие выносливости. | Лыжники и биатлонисты Челябинской области-победители и призёры России, мира, Олимпийских игр. Совершенствование техники ранее изученных ходов, выносливости. Прохождение дистанции 4 км в среднем темпе. | НРЭО | §22 стр.116-128, вопрос 1-3 |
| 53 | | Совершенствование техники одновременного двушажного хода. Совершенствование техники торможения и поворота упором. Развитие выносливости. | Совершенствование техники одновременного безшажного хода. Совершенствование выносливости, силы. Прохождение дистанции 4км в среднем темпе. | | §22 стр.116-128, вопрос 4-5 |
| 54 | | | Совершенствование техники ранее изученных ходов. Совершенствование выносливости. | | §25 стр.152-154 |

| | | | | | |
|----|--|--|--|--|-----------------------------|
| | | | Прохождение дистанции 4 км в среднем темпе. | | |
| 55 | | Совершенствование техники одновременного бесшажного хода. Совершенствование техники попеременного двушажного хода. Развитие выносливости. | Совершенствование техники переходов с одного хода на другой. Совершенствовать технику подъёмов и спусков с поворотами и торможением. Прохождение дистанции 3 км в соревновательном темпе. | | §25 стр.152-154 |
| 56 | | Освоение техники перехода с одновременного одношажного хода на попеременный двушажный ход. Совершенствование техники подъема скользящим шагом, «елочкой». Совершенствование техники спуска. Развитие выносливости. | Совершенствование техники ранее изученных ходов. Прохождение дистанции 5 км в среднем темпе. | | §24 стр.140-150 |
| 57 | | Освоение техники перехода с одновременного двушажного хода на попеременный двушажный ход. Совершенствование техники спуска. Развитие выносливости | Совершенствование техники лыжных ходов и переходов с одного хода на другой. Совершенствование техники изученных ходов и переходов с одного хода на другой, спуски и подъёмы; прохождение дистанции 5 км. | | §24 стр.140-150 |
| 58 | | Освоение техники ходов. Совершенствование техники спуска. Развитие выносливости. | Совершенствование перехода с одновременного хода на попеременный. Проверка умений и навыков в технике изученных ходов. | | §22 стр.116-128, вопрос 1-3 |
| 59 | | Оценка умений и навыков в технике изученных ходов. Развитие выносливости. | Совершенствование перехода с одновременного хода на попеременный. Проверка умений и навыков в технике изученных ходов. | | §22 стр.116-128, вопрос 4-5 |
| 60 | | | Совершенствование элементов горной техники. Преодоление подъёмов и препятствий. Торможение в заданном секторе. | | §22 стр.116-128 |

| | | | | | |
|-------------------------------------|--|---|---|--|-----------------------------|
| 61 | | Освоение техники ходов, переход с одновременных ходов на попеременные. Совершенствование техники спуска. Развитие выносливости. | Совершенствование техники перехода с одновременных ходов на попеременные. Прохождение дистанции до 6 км. | | §22 стр.116-128, вопрос 1-5 |
| 62 | | Совершенствование элементов горной техники. Преодоление подъёмов и препятствий. Развитие выносливости. | Совершенствование элементов горной техники. Преодоление подъёмов и препятствий. Торможение в заданном секторе. | | §19 стр.83-91 |
| 63 | | Освоение техники ходов, переход с одновременных ходов на попеременные. Совершенствование техники спуска. Развитие выносливости. | Совершенствование техники лыжных ходов. Прохождение дистанции до 8 км. | | §19 стр.83-91 |
| 64 | | Проверка умений и навыков при прохождении дистанции. Преодоление подъёмов и препятствий. Развитие выносливости. | Проверка умений и навыков при прохождении дистанции. Совершенствование элементов горной техники. Прохождение дистанции 5 км на время. Преодоление подъёмов и препятствий. Слаломный спуск. Торможение в заданном секторе. | | §17 стр.62-72 |
| 65 | | Проверка умений и навыков при прохождении дистанции. Преодоление подъёмов и препятствий. Развитие выносливости. | Проверка умений и навыков при прохождении дистанции. Прохождение дистанции 5 км на время. | | §17 стр.62-72 |
| 66 | | Совершенствование элементов горной техники. Преодоление подъёмов и препятствий. Развитие выносливости. | Совершенствование техники перехода с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъёмов и препятствий. Совершенствование техники ранее изученных ходов. | | §22 стр.116-128 |
| Элементы единоборств 9 часов | | | | | |
| 67 | | Основы знаний. Влияние занятий единоборствами на развитие физических | Техника безопасности на уроках единоборств. Освоение техники владения | | §23 стр.128-140 |

| | | | | | |
|----|--|--|---|--|-----------------------------|
| | | качеств. Техника безопасности на уроках единоборств. Освоение и совершенствование стоек, передвижений. | приёмами. Разминка перед поединком. Подвижная игра «Борьба всадников». | | |
| 68 | | Освоение приемов, страховки и самоконтроля. Развитие координационных качеств. | Приёмы само страховки. Учебная схватка. Подвижная игра «Борьба двое против двоих». | | §23 стр.128-140 |
| 69 | | Освоение захватов и освобождение от них. Развитие координационных качеств. | Техника безопасности на уроках единоборств. Освоение техники владения приёмами. Разминка перед поединком. | | §23 стр.128-140, вопрос 1-5 |
| 70 | | Совершенствование техники и контроля при падениях. Развитие координационных качеств. | Приёмы борьбы лёжа и стоя. Приёмы само страховки. Подвижная игра «Сила и ловкость». | | §23 стр.128-140, вопрос 1-5 |
| 71 | | Совершенствование техники захватов и освобождение от них. Освоение судейства схватки. | Овладение организаторскими способностями. Судейство учебной схватки. Подвижная игра «Борьба всадников». | | §23 стр.128-140 |
| 72 | | Овладения приёмами страховки. Развитие координационных качеств. | Упражнения в парах. Овладения приёмами страховки. Силовые упражнения и единоборства в парах. | | §23 стр.128-140 |
| 73 | | Освоение захватов и освобождение от них. Развитие силы, быстроты. | Умение судить учебную схватку одного из видов единоборств. Упражнения в парах. Овладения приёмами страховки. Силовые упражнения и единоборства в парах. | | §23 стр.128-140 |
| 74 | | Совершенствование техники самоконтроля при падениях. Развитие силы, быстроты. | Приёмы борьбы лёжа и стоя. Овладения приёмами страховки. Подвижная игра «Сила и ловкость». | | §23 стр.128-140, вопрос 1-5 |
| 75 | | Совершенствование техники захватов и освобождение от них. Развитие силы, быстроты. | Умение судить учебную схватку одного из видов единоборств. Упражнения в парах. Овладения приёмами страховки. Силовые | | §18 стр.72-83 |

| | | | | | |
|--|-------------|---|--|-------------|---------------------------|
| | | | упражнения и единоборства в парах. Подвижные игры. | | |
| Спортивные игры (волейбол) 3 часа | | | | | |
| 76 | | Основы знаний. Техника безопасности на уроках волейбола. Терминология в волейболе. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек. Совершенствование техники приёма и передач мяча. Развитие координационных способностей. | Правила безопасности на уроках. Правила и организация игры. Строевая подготовка (совершенствование перестроений). Специальные беговые упражнения. Приём подачи снизу, приёмы мяча сверху и снизу, передача мяча сверху. | | §18 стр.72-83 |
| 77 | | Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек. Совершенствование техники приёма и передач мяча. Развитие координационных способностей. | Правила и организация игры. Строевая подготовка (совершенствование перестроений). Специальные прыжковые упражнения. Приём подачи в зону 3, приём подачи снизу, приёмы мяча сверху и снизу, передача мяча сверху. Контрольные упражнения. | | §18 стр.72-83 |
| 78 | | | Правила и организация игры. Специальные беговые упражнения. Специальные прыжковые упражнения. Совершенствование приёма подачи. | | §18 стр.72-83, вопрос 1-5 |
| IV четверть (79- 105 урок) | | | | | |
| № | Дата | Тема урока | Содержание урока | НРЭО | Домашнее задание |
| Лёгкая атлетика 13 часов | | | | | |
| 79 | | Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега. Развитие скоростно-силовых, скоростных способностей. | Правила безопасности на уроках лёгкой атлетики. Медленный бег 4 минуты. Общеразвивающие упражнения типа зарядки. Строевая подготовка (повторение). Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега. | | §21 стр.104-116 |

| | | | | | |
|----|--|---|--|------|------------------|
| 80 | | | Правила техники безопасности. Медленный бег 4 минуты. Общеразвивающие упражнения типа зарядки. Строевая подготовка (повторение). Совершенствование прыжка в высоту с 9-11 шагов разбега. | | §1 стр.10-12 |
| 81 | | | Медленный бег 5 минуты. Общеразвивающие упражнения с гимнастическими скакалками. Беговые упражнения, прыжковые упражнения. Совершенствование прыжка в высоту с 9-11 шагов разбега. | | §2 стр.12-14 |
| 82 | | Оценить технику прыжка в высоту с разбега. Совершенствование прыжка в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых, скоростных способностей. | Общеразвивающие упражнения с гимнастическими скакалками. Строевая подготовка (повторение). Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега (умение). Совершенствование прыжка в длину с 13-15 шагов разбега. | | §3 стр.14-18 |
| 83 | | Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега, прыжка в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых, скоростных способностей. | Строевая подготовка (повторение). Беговые упражнения, прыжковые упражнения. Медленный бег 6 минут. Совершенствование прыжка в длину с 13-15 шагов разбега. | | §4 стр.17-24 |
| 84 | | Оценить учащихся в освоении техники прыжка в высоту с разбега. Развитие скоростно-силовых, скоростных способностей, выносливости. | Строевая подготовка (повторение). Медленный бег 6 минут. Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега (умение). | | §5 стр.22-23 |
| 85 | | Определение уровня физической подготовленности. | Тестирование: челночный бег 4х9м; прыжок в длину с места; подтягивание на низкой перекладине; вставание в сед из положения лёжа на спине за 30 сек. | НРЭО | §21 стр. 104-115 |

| | | | | | |
|----|--|---|--|------|------------------------------|
| 86 | | | Тестирование: прыжки на скакалке за 30 сек; вис на согнутых руках; угол; бег 400м. | НРЭО | §21 стр. 104-115 |
| 87 | | | Тестирование: сгибание рук в упоре лёжа, нога на скамейке; наклон вперёд из положения сидя / + см /; бег 1000м. | НЭРО | §21 стр. 104-115, вопрос 1-3 |
| 88 | | Совершенствование спринтерского бега. Совершенствование метания гранаты. Развитие быстроты, силы. | Правила техники безопасности при беге и метании. Медленный бег 7 минут. Общеразвивающие упражнения у гимнастической стенки в парах. Строевая подготовка (повторение). Стартовый разгон с преследованием. Метание гранаты 300-500г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10м и заданное расстояние. | | §21 стр. 104-115, вопрос 4-5 |
| 89 | | Оценка умений спринтерского бега. Совершенствование метания гранаты. Развитие быстроты, силы. | Правила техники безопасности при беге и метании. Медленный бег 2 мин Общеразвивающие упражнения у гимнастической стенки в парах. Бег 100м с низкого старта (умение). Совершенствование метания гранаты 500-700г в коридор 10м. | | §6 стр. 23-26 |
| 90 | | Совершенствование метания гранаты. Развитие быстроты, силы. | Общеразвивающие упражнения в парах на сопротивление и гибкость. Медленный бег до 8 мин. Совершенствование метания гранаты. Метания гранаты 500-700г в коридор 10м (умение). | | §7 стр.26-28 |
| 91 | | Оценка умений в броске набивного мяча. Развитие быстроты, силы. | Общеразвивающие упражнения в парах на сопротивление и гибкость. Специальные беговые | | §8 стр. 28-31 |

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|---------------------------|
| | | | упражнения. Бросок набивного мяча (3кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с 1-4 шагов вперёд-вверх на дальность и заданное расстояние (умение). | | |
| 92 | | Совершенствование метания теннисного мяча. Развитие быстроты, силы, координационных качеств. | Специальные беговые упражнения. Совершенствование метания различных снарядов на дальность с разбега (метание мяча 150г с места, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность и заданное расстояние в коридор 10м; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1м) с расстояния до 20м). | | §16 стр.55-62 |
| 93 | | Совершенствование метания теннисного мяча. Развитие быстроты, силы, координационных качеств. | Общеразвивающие упражнения в парах на сопротивление и гибкость. Специальные беговые упражнения. Совершенствование метания различных снарядов на дальность с разбега (метание мяча 150г с места, с 4-5 бросковых шагов). | | §16 стр.55-62 |
| 94 | | Оценка умений метания теннисного мяча. Развитие быстроты, силы, координационных качеств. | Специальные беговые прыжковые упражнения. Упражнения в парах. Метание различных снарядов на дальность с разбега (метание мяча 150г с места, с 4-5 бросковых шагов) (умение). | | §16 стр.55-62, вопрос 1,2 |
| Спортивные игры (волейбол) 11 часов | | | | | |
| 95 | | Основы знаний. Техника безопасности на уроках волейбола. Терминология в волейболе. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек. Совершенствование техники приёма и передач | Правила безопасности на уроках. Правила и организация игры. Строевая подготовка (совершенствование перестроений). Специальные беговые упражнения. Приём подачи снизу, | | §16 стр.55-62, вопрос 3-5 |

| | | | | | |
|-----|--|---|---|--|------------------------|
| | | мяча. Развитие координационных способностей. | приёмы мяча сверху и снизу, передача мяча сверху. | | |
| 96 | | Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек. Совершенствование техники приёма и передач мяча. Развитие координационных способностей. | Правила и организация игры. Строевая подготовка (совершенствование перестроений). Специальные прыжковые упражнения. Приём подачи в зону 3, приём подачи снизу, приёмы мяча сверху и снизу, передача мяча сверху. Контрольные упражнения. | | §31 стр.202-205 |
| 97 | | | Правила и организация игры. Специальные беговые упражнения. Специальные прыжковые упражнения. Совершенствование приёма подачи. | | §30 стр.194-202 |
| 98 | | Совершенствование техники приёма и передач мяча. Совершенствование техники подач мяча. Оценка умений приёма и передач мяча. | Специальные прыжковые упражнения. Приём подачи в зону 3, приём подачи снизу, приёмы мяча сверху и снизу, передача мяча сверху. Контрольные упражнения. | | §32 стр.205-207 |
| 99 | | Совершенствование техники приёма и передач мяча. Совершенствование техники подач мяча. Совершенствование техники нападающего удара. | Правила и организация игры. Строевая подготовка (совершенствование перестроений). Специальные прыжковые упражнения. Приём мяча с подачи в зону 3, вторая передача в зоны 2 и 4. | | Приложение стр.215-237 |
| 100 | | Совершенствование техники подач мяча. Совершенствование техники нападающего удара. Совершенствование техники блокирования нападающих ударов. Развитие координационных способностей. | Правила и организация игры. Строевая подготовка (совершенствование перестроений). Общеразвивающие упражнения с преодолением препятствий. Приём мяча с подачи в зону 3 (совершенствование). Вторая передача в зоны в зоны 2 и 4 (закрепление). Верхняя прямая подача. Двусторонняя игра с заданием. Тактические действия | | §25 стр.162-171 |

| | | | | | |
|-----|--|---|--|--|---------------------------|
| | | | игроков. | | |
| 101 | | Совершенствование техники приёма и передач мяча. Совершенствование техники подач мяча. Совершенствование техники нападающего удара. | Правила и организация игры. Строевая подготовка (совершенствование перестроений). Специальные прыжковые упражнения. Приём мяча с подачи в зону 3, вторая передача в зоны 2 и 4. Нападающий удар. Учебная игра. | | §16 стр.55-62, вопрос 1,2 |
| 102 | | Развитие координационных способностей. | Правила и организация игры. Двусторонняя игра с заданием, тактические действия игроков. Учебная игра. | | §16 стр.55-62, вопрос 3-5 |
| 103 | | Совершенствование техники подач мяча. Совершенствование техники нападающего удара. Совершенствование техники блокирования нападающих ударов. Развитие координационных способностей. | Правила и организация игры. Строевая подготовка (совершенствование перестроений). Общеразвивающие упражнения с преодолением препятствий. Приём мяча с подачи в зону 3 (совершенствование). Вторая передача в зоны в зоны 2 и 4 (закрепление). Верхняя прямая подача. Двусторонняя игра с заданием. Тактические действия игроков. | | §25 стр.162-171 |
| 104 | | Совершенствование техники приёма и передач мяча. Совершенствование техники подач мяча. Совершенствование техники нападающего удара. | Правила и организация игры. Строевая подготовка (совершенствование перестроений). Специальные прыжковые упражнения. Приём мяча с подачи в зону 3, вторая передача в зоны 2 и 4. Нападающий удар. Учебная игра. | | |
| 105 | | Развитие координационных способностей. | Правила и организация игры. Двусторонняя игра с заданием, тактические действия игроков. Учебная игра. | | §16 стр.55-62, вопрос 3-5 |

Календарно - тематическое планирование 11 класс/юноши (3 часа)

| I четверть (1-27 урок) | | | | | |
|---------------------------------|-------------|--|--|-------------|-------------------------|
| № | Дата | Тема урока | Содержание урока | НРЭО | Домашнее задание |
| Лёгкая атлетика 13 часов | | | | | |
| 1 | | Основы знаний. Техника безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. Совершенствование техники спринтерского бега. Совершенствование техники длительного бега. Развитие скоростных способностей, выносливости. | Правила безопасности на уроках. Основы знаний о физической культуре: Основные принципы системы ФВ; Содержание комплекса УГГ. Биохимические основы техники бега, прыжков, метаний. Строевая подготовка. Специальные беговые упражнения. Бег 3000м | | Введение стр.6-10 |
| 2 | | Совершенствование техники спринтерского бега, техники длительного бега. Развитие скоростно-силовых способностей, выносливости. | Строевая подготовка (повторение). Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Прыжки в длину с разбега (совершенствование). Бег 3000м | | §1 стр.10-12 |
| 3 | | Совершенствование техники спринтерского бега, техники длительного бега. Развитие скоростных способностей, выносливости. | Строевая подготовка (повторение). Специальные прыжковые упражнения. Эстафетный бег. Прыжки в длину с разбега (совершенствование). Бег 3000м | | §2 стр.12-14 |
| 4 | | Совершенствование техники спринтерского бега, техники длительного бега. Развитие скоростных способностей, выносливости. | Строевая подготовка (повторение). Общеразвивающие упражнения с преодолением препятствий. Специальные прыжковые упражнения. Совершенствование прыжков в длину с разбега. Бег 3000м | | §3 стр.14-18 |
| 5 | | Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Совершенствование техники длительного бега. Развитие скоростно-силовых способностей, выносливости. | Специальные прыжковые упражнения. Упражнения в парах. Совершенствование прыжков в длину с разбега. Прыжки в длину с разбега (умение). | | §4 стр.17-24 |

| | | | | | |
|----|--|---|--|------|------------------------------|
| 6 | | Основы знаний. Механизмы легкоатлетических упражнений. Совершенствование техники длительного бега. Развитие скоростно-силовых способностей. | Строевая подготовка (повторение). Специальные прыжковые упражнения. Беговые упражнения. Бег 100м (умение). | | §5 стр.22-23 |
| 7 | | Оценка уровня физических кондиций. | Тестирование: 4x9 (челночный бег), прыжок в длину с места, подтягивание на низкой перекладине; вставание в сед из положения лёжа на спине за 30 сек. | НРЭО | §21 стр. 104-115 |
| 8 | | | Тестирование: прыжки на скакалке за 30 сек., вис на согнутых руках, угол, бег 400м. | НРЭО | §21 стр. 104-115 |
| 9 | | | Тестирование: сгибание рук в упоре лёжа (ноги на скамейке), наклон вперёд из положения сидя (гибкость), бег 1000м. | НРЭО | §21 стр. 104-115, вопрос 1-3 |
| 10 | | Совершенствование техники метания. Развитие скоростно-силовых, скоростных способностей. | Строевая подготовка (повторение). Правила безопасности при беге, прыжках, метании. Общеразвивающие упражнения с гимнастической скакалкой. Совершенствование метания различных снарядов на дальность с разбега (метание теннисного мяча и мяча 150г с 4-5 бросковых шагов с полного разбега на дальность и заданное расстояние в коридор 10м; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1м) с расстояния до 20м). | | §21 стр. 104-115, вопрос 4-5 |
| 11 | | Совершенствование техники метания. Развитие скоростно-силовых, скоростных способностей. | Строевая подготовка (повторение). Общеразвивающие упражнения с преодолением препятствий. Общеразвивающие упражнения с гимнастической скакалкой. Совершенствование метания различных снарядов на дальность с разбега. | | §6 стр. 23-26 |

| | | | | | |
|----|--|--|---|--|---------------|
| | | | Бег на 3000м (умение). | | |
| 12 | | Совершенствование техники метания. Оценка умений метания. Развитие скоростно-силовых, скоростных способностей. | Строевая подготовка (повторение). Общеразвивающие упражнения с гимнастической скакалкой. Беговые, прыжковые упражнения. Совершенствование метания различных снарядов на дальность с разбега. Метания различных снарядов на дальность с разбега (умение). | | §7 стр.26-28 |
| 13 | | Совершенствование техники метания. Развитие скоростно-силовых, скоростных способностей. | Общеразвивающие упражнения в парах. Метание гранаты 500г-700г с места на дальность, с колена, лежа; с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10м и заданное расстояние; в горизонтальную цель(2х2м) с расстояния 10-12м, по движущейся цели(2х2) с расстояния 10-12м. | | §8 стр. 28-31 |
| 14 | | | Общеразвивающие упражнения с мячом. Метание гранаты 500г-700г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10м и заданное расстояние. | | §16 стр.55-62 |
| 15 | | | Общеразвивающие упражнения в парах. Бросок набивного мяча (3кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с 1-4 шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние. | | §16 стр.55-62 |
| 16 | | Совершенствование техники метания. Оценка умений метания. Развитие скоростно-силовых, | Строевая подготовка (повторение) Общеразвивающие упражнения с гимнастической скакалкой. | | §16 стр.55-62 |

| | | | | | |
|---|--|---|--|--|---------------------------|
| | | скоростных способностей. | Совершенствование метания различных снарядов на дальность с разбега. Бросок набивного мяча (3кг) (умение). Метания различных снарядов на дальность с разбега (умение). | | |
| Спортивные игры /баскетбол/ 11 часов | | | | | |
| 17 | | Основы знаний. Техника безопасности на уроках баскетбола. Развитие координационных и кондиционных способностей. Совершенствование техники, передвижений, остановок, поворотов, стоек. Совершенствование ловли и передач мяча. | Строевая подготовка (повторение) Общеразвивающие упражнения с гимнастической скакалкой. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек. Передача одной рукой в движении. Тактические действия в защите. | | §16 стр.55-62 |
| 18 | | Совершенствование техники передвижений. Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование ловли и передач мяча. | Строевая подготовка (перестроение из колонны по одному в колонну по 2, 4, 8 в движении). общеразвивающие упражнения типа зарядки и вольных движений. Совершенствование передачи одной рукой в движении. Тактические действия в защите. Тактические действия в нападении. Учебно-тренировочная игра. | | §16 стр.55-62, вопрос 1-5 |
| 19 | | Основы знаний. Терминология игры в баскетбол, техника владения мячом, техника перемещений. Совершенствование техники ведения мяча, техники бросков мяча. Совершенствование ловли и передач мяча. | Строевая подготовка (перестроение). Общеразвивающие упражнения типа зарядки и вольных движений. Тактические действия в защите (совершенствование). Закрепление тактических действий в нападении. | | §16 стр.55-62, вопрос 1-5 |
| 20 | | Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование тактики игры. Оценка элементов техники. Комплексное развитие двигательных способностей. | Общеразвивающие упражнения с набивными мячами. Упражнения в парах. Комбинации элементов техники. Учебно-тренировочная игра. | | §16 стр.55-62 |

| | | | |
|----|---|---|---------------|
| 21 | Совершенствование техники ведения мяча, техники бросков мяча. Совершенствование тактики игры. Комплексное развитие двигательных способностей. | Строевая подготовка (перестроение). Общеразвивающие упражнения типа зарядки и вольных движений. Совершенствование тактических действий в нападении. Контрольные упражнения. Двусторонняя игра. | §9 стр.31-34 |
| 22 | Совершенствование тактики игры. Комплексное развитие двигательных способностей. | Общеразвивающие упражнения с набивными мячами. Комбинации элементов техники. Контрольные упражнения. Учебно-тренировочная игра. | §10 стр.34-37 |
| 23 | Совершенствование техники защитных действий. Совершенствование тактики игры. Комплексное развитие двигательных способностей. | Общеразвивающие упражнения с набивными мячами. Упражнения в парах. Комбинации элементов техники. Тактические действия в нападении. Учебно-тренировочная игра. | §11 стр.37-40 |
| 24 | Совершенствование техники защитных действий. Совершенствование тактики игры. Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Оценить учащихся в технике ведения мяча, в технике бросков мяча, в ловле и передачах мяча. Комплексное развитие двигательных способностей. | Строевая подготовка (перестроение). Общеразвивающие упражнения с набивными мячами. Контрольные упражнения. Двусторонняя (учебно-тренировочная) игра. | §12 стр.40-43 |
| 25 | Основы знаний. Индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные тактические действия. Оценить учащихся в технике ведения мяча, в технике бросков мяча, в ловле и передачах мяча. Комплексное развитие двигательных способностей. | Строевая подготовка (перестроение). Общеразвивающие упражнения с набивными мячами. Двусторонняя (учебно-тренировочная) игра. Контрольные упражнения. | §13 стр.43-47 |
| 26 | Совершенствование ловли и передач мяча. Совершенствование техники ведения мяча, | Строевая подготовка (перестроение). Круговая тренировка(8 станций). | §14 стр.47-50 |

| | | | | | |
|--|-------------|--|---|-------------|----------------------------|
| | | техники бросков мяча. Оценить учащихся в технике ведения мяча, в технике бросков мяча, в ловле и передачах мяча. Комплексное развитие двигательных способностей. | Двусторонняя (учебно-тренировочная) игра. | | |
| 27 | | Овладение игрой, комплексное развитие двигательных способностей. | Строевая подготовка (перестроение). Круговая тренировка (8 станций). Двусторонняя (учебно-тренировочная) игра. | | §15 стр.50-55 |
| II четверть (28 – 48 урок) | | | | | |
| № | Дата | Тема урока | Содержание урока | НРЭО | Домашнее задание |
| Гимнастика с элементами акробатики 21 час | | | | | |
| 28 | | Основы знаний. Техника безопасности на уроках гимнастики. Совершенствование строевых упражнений. Освоение и совершенствование акробатических упражнений. | Правила безопасности на уроках гимнастики. Общеразвивающие упражнения с набивными мячами(до 5кг). Повторение акробатических упражнений; разучивание комбинации из 4-5 элементов. Упражнения с гимнастической скамейкой. | | §20 стр.91-103 |
| 29 | | Совершенствование строевых упражнений. Освоение и совершенствование акробатических упражнений. Развитие силовых способностей и силовой выносливости. | Строевая подготовка. Повторение акробатических упражнений; разучивание комбинации из 4-5 элементов. Упражнения с эспандерами. | | §20 стр.91-103 |
| 30 | | Совершенствование строевых упражнений. Освоение и совершенствование акробатических упражнений. Освоение опорного прыжка. Развитие силовых способностей и силовой выносливости. | Техника безопасности на уроках гимнастики. Тренировочные нагрузки и самоконтроль. Совершенствование поворотов в движении. Общеразвивающие упражнения с набивными мячами(до 5кг). Повторение акробатических упражнений; закрепление комбинации из элементов. Разучивание опорного прыжка ноги врозь через коня | | §20 стр.91-103, вопрос 1-5 |

| | | | | | |
|----|--|---|---|--|-----------------|
| | | | в длину. Упражнения с гимнастической скамейкой. | | |
| 31 | | Основы знаний. Гимнастические упражнения. Совершенствование строевых упражнений. Освоение и совершенствование акробатических упражнений. Совершенствование опорного прыжка. Развитие силовых способностей и гибкости. | Тренировочные нагрузки и самоконтроль. Совершенствование поворотов в движении. Общеразвивающие упражнения с эспандерами. Повторение акробатических упражнений; совершенствование комбинации из 4-5 элементов. Закрепление опорного прыжка ноги врозь через коня в длину. Упражнения с гимнастической скамейкой. | | 25 стр.152-154 |
| 32 | | Совершенствование строевых упражнений. Освоение и совершенствование акробатических упражнений. Развитие гибкости. | Тренировочные нагрузки, самоконтроль. Совершенствование поворотов в движении. Общеразвивающие упражнения. Повторение акробатических упражнений; комбинация из 4-5 элементов (умение). Совершенствование опорного прыжка ноги врозь через коня в длину. Упражнения с гимнастической скамейкой. | | 26 стр.154-165 |
| 33 | | | Совершенствование различных перестроений. Общеразвивающие упражнения с набивными мячами(до 5 кг). Повторение акробатических упражнений. Совершенствование опорного прыжка ноги врозь через коня в длину. Упражнения с гимнастической скамейкой. | | 27 стр. 165-171 |
| 34 | | Совершенствование строевых упражнений. Освоение и совершенствование акробатических упражнений. Оценка | Совершенствование различных перестроений. Общеразвивающие упражнения с набивными мячами (до 5 | | 28 стр.171-184 |

| | | | | | |
|----|--|--|---|--|----------------------------|
| | | умений опорного прыжка. Развитие гибкости. | кг). Разучивание соединений из 3-4 элементов. Опорный прыжок ноги врозь через коня в длину (умение). Упражнения на гимнастической стенке. Прыжки со скакалкой. | | |
| 35 | | Совершенствование строевых упражнений. Освоение и совершенствование комбинации. | Совершенствование различных перестроений. Общеразвивающие упражнения с набивными мячами 5 кг. Повторение элементов на брусьях; подъем в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади; стойка на плечах из седа ноги врозь; закрепление соединения из 3-4 элементов. Упражнения с эспандерами. | | 29 стр.184-194 |
| 36 | | Освоение и совершенствование висов и упоров. Развитие силовых способностей и силовой выносливости. | Совершенствование различных перестроений. Общеразвивающие упражнения с предметами. Повторение элементов на брусьях; подъем переворотом, подъем разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад; совершенствование соединения из 3-4 элементов. | | §20 стр.91-103 |
| 37 | | Основы знаний. Оказание первой помощи при травмах. Совершенствование строевых упражнений. | Совершенствование различных перестроений. Общеразвивающие упражнения с предметами. Повторение элементов на брусьях; подъем в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади; стойка на плечах из седа ноги врозь; закрепление соединения из 3-4 элементов. Упражнения с эспандерами. | | §20 стр.91-103 |
| 38 | | Совершенствование строевых упражнений. Совершенствование соединения из элементов. Развитие гибкости. | Совершенствование различных перестроений. Общеразвивающие упражнения на гимнастической скамейке, | | §20 стр.91-103, вопрос 1-5 |

| | | | | | |
|----|--|--|--|--|----------------------------|
| | | | стенке. Повторение элементов на брусках; подъем переворотом, подъем разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад; совершенствование соединения из 3-4 элементов. | | |
| 39 | | Совершенствование строевых упражнений. Совершенствование акробатической комбинации. Оценка умений и навыков в выполнении соединения на брусках. | Общеразвивающие упражнения в парах. Акробатическая комбинация. Повторение акробатических элементов. Соединение из 3-4 элементов на брусках (умение). | | §20 стр.91-103, вопрос 1-5 |
| 40 | | Совершенствование строевых упражнений. Совершенствование акробатических элементов. Развитие гибкости. | Общеразвивающие упражнения в парах. Акробатическая комбинация. Повторение акробатических элементов. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусках, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Лазанье по канату с помощью ног на скорость | | §20 стр.91-103, вопрос 1-5 |
| 41 | | Совершенствование строевых упражнений. Совершенствование акробатических элементов. Развитие гибкости., координационных способностей. | Общеразвивающие упражнения в парах. Совершенствование акробатической комбинации. Повторение акробатических элементов. Совершенствование комбинации на брусках. Лазанье по канату с помощью ног на скорость. | | §20 стр.91-103 |
| 42 | | | Общеразвивающие упражнения с мячом. Совершенствование акробатической комбинации. Совершенствование комбинации на брусках. Упражнения с гантелями(до 8кг). Лазанье по канату с помощью ног на скорость. | | §33 стр. 207-215 |
| 43 | | Совершенствование строевых упражнений. Совершенствование акробатических элементов. Оценка умений выполнения акробатической комбинации, комбинации на | Общеразвивающие упражнения с мячом. Акробатическая комбинация (умение). Комбинация на брусках (умение). | | §33 стр. 207-215 |

| | | | | | |
|-----------------------------------|-------------|--|---|--|-------------------------|
| | | бруснях. Развитие гибкости., координационных способностей. | | | |
| 44 | | Совершенствование учащихся в освоении прыжков в глубину. Развитие скоростно-силовых способностей. | Упражнения с предметами. Прыжки в глубину(высота 150-180см). Акробатика: длинный кувырок через препятствие на высоте до 90см, стойка на руках с помощью, кувырок назад через стойку на руках с помощью, переворот боком. Комбинация из ранее освоенных элементов. | | §5 стр.22-23 |
| 45 | | | | | §7 стр. 26-28 |
| 46 | | Оценка умений выполнения акробатической комбинации. Развитие гибкости, координационных способностей. | Упражнения с предметами. Прыжки в глубину(высота 150-180см). Комбинация из ранее освоенных элементов(умение). Лазанье по канату с помощью ног на скорость. | | §8 стр.28-31 |
| 47 | | Развитие скоростно-силовых способностей. Развитие гибкости, координационных способностей. | Совершенствование различных перестроений. Общеразвивающие упражнения на гимнастической скамейке, стенке. Круговая тренировка. Повторение акробатических элементов. | | §9 стр.31-34 |
| 48 | | | | Совершенствование различных перестроений. Круговая тренировка. Повторение акробатических элементов. Гимнастическая полоса препятствий. | |
| III четверть (49-78 урок) | | | | | |
| № | Дата | Тема урока | Содержание урока | НРЭО | Домашнее задание |
| Лыжная подготовка 18 часов | | | | | |
| 49 | | Основы знаний. Первая помощь при травмах и обморожениях. Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Освоение техники попеременного двушажного хода. | Основы знаний о физической культуре. ТБ при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях. Лыжники и биатлонисты | НРЭО | §22 стр.116-128 |

| | | | | | |
|----|--|--|---|------|-----------------------------|
| | | Развитие выносливости. | Челябинской области-победители и призёры России, мира, Олимпийских игр. Пройти дистанцию 3км в среднем темпе. Совершенствование техники попеременного двушажного хода. | | |
| 50 | | Совершенствование техники попеременного двушажного хода. Развитие выносливости. | Основы знаний о физической культуре. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Лыжники и биатлонисты Челябинской области-победители и призёры России, мира, Олимпийских игр. Пройти дистанцию 3км в среднем темпе. Совершенствование техники попеременного двушажного хода. | НРЭО | §22 стр.116-128 |
| 51 | | Совершенствование техники одновременного безшажного хода. Совершенствование техники подъемов. Развитие выносливости. | Лыжники и биатлонисты Челябинской области-победители и призёры России, мира, Олимпийских игр. Совершенствование техники одновременного безшажного хода. Совершенствование выносливости, силы. Прохождение дистанции 4км в среднем темпе. | НРЭО | Приложение стр.215-237 |
| 52 | | Совершенствование техники одновременного одношажного хода. Совершенствование техники торможения. Лыжные эстафеты, игры. Развитие выносливости. | Лыжники и биатлонисты Челябинской области-победители и призёры России, мира, Олимпийских игр. Совершенствование техники ранее изученных ходов, выносливости. Прохождение дистанции 4 км в среднем темпе. | НРЭО | §22 стр.116-128, вопрос 1-3 |
| 53 | | Совершенствование техники одновременного двушажного хода. Совершенствование техники торможения и поворота упором. Развитие выносливости. | Совершенствование техники одновременного безшажного хода. Совершенствование выносливости, силы. Прохождение дистанции 4км в среднем | | §22 стр.116-128, вопрос 4-5 |

| | | | | | |
|----|--|---|--|--|-----------------------------|
| | | | темпе. | | |
| 54 | | Совершенствование техники одновременного двухшажного хода. Совершенствование техники поворота переступанием. Развитие выносливости. | Совершенствование техники ранее изученных ходов. Совершенствование выносливости. Прохождение дистанции 4 км в среднем темпе. | | §25 стр.152-154 |
| 55 | | Совершенствование техники одновременного бесшажного хода. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Развитие выносливости. | Совершенствование техники переходов с одного хода на другой. Совершенствовать технику подъёмов и спусков с поворотами и торможением. Прохождение дистанции 3 км в соревновательном темпе. | | §25 стр.152-154 |
| 56 | | Освоение техники перехода с одновременного одношажного хода на попеременный двухшажный ход. Совершенствование техники подъема скользящим шагом, «елочкой». Совершенствование техники спуска. Развитие выносливости. | Совершенствование техники ранее изученных ходов. Прохождение дистанции 5 км в среднем темпе. | | §24 стр.140-150 |
| 57 | | Освоение техники перехода с одновременного двухшажного хода на попеременный двухшажный ход. Совершенствование техники спуска. Развитие выносливости | Совершенствование техники лыжных ходов и переходов с одного хода на другой. Совершенствование техники изученных ходов и переходов с одного хода на другой, спуски и подъёмы; прохождение дистанции 5 км. | | §24 стр.140-150 |
| 58 | | Освоение техники ходов. Совершенствование техники спуска. Развитие выносливости. | Совершенствование перехода с одновременного хода на попеременный. Проверка умений и навыков в технике изученных ходов. | | §22 стр.116-128, вопрос 1-3 |
| 59 | | Оценка умений и навыков в технике изученных ходов. Развитие выносливости. | Совершенствование перехода с одновременного хода на попеременный. Проверка умений и навыков в технике изученных ходов. | | §22 стр.116-128, вопрос 4-5 |
| 60 | | Освоение торможения в заданном секторе. | Совершенствование элементов горной | | §22 стр.116-128 |

| | | | | | |
|----|--|---|---|--|-----------------------------|
| | | Развитие выносливости. | техники. Преодоление подъёмов и препятствий. Торможение в заданном секторе. | | |
| 61 | | Освоение техники ходов, переход с одновременных ходов на попеременные. Совершенствование техники спуска. Развитие выносливости. | Совершенствование техники перехода с одновременных ходов на попеременные. Прохождение дистанции до 6 км. | | §22 стр.116-128, вопрос 1-5 |
| 62 | | Совершенствование элементов горной техники. Преодоление подъёмов и препятствий. Развитие выносливости. | Совершенствование элементов горной техники. Преодоление подъёмов и препятствий. Торможение в заданном секторе. | | §19 стр.83-91 |
| 63 | | Освоение техники ходов, переход с одновременных ходов на попеременные. Совершенствование техники спуска. Развитие выносливости. | Совершенствование техники лыжных ходов. Прохождение дистанции до 8 км. | | §19 стр.83-91 |
| 64 | | Проверка умений и навыков при прохождении дистанции. Преодоление подъёмов и препятствий. Развитие выносливости. | Проверка умений и навыков при прохождении дистанции. Совершенствование элементов горной техники. Прохождение дистанции 5 км на время. Преодоление подъёмов и препятствий. Слаломный спуск. Торможение в заданном секторе. | | §17 стр.62-72 |
| 65 | | Проверка умений и навыков при прохождении дистанции. Преодоление подъёмов и препятствий. Развитие выносливости. | Проверка умений и навыков при прохождении дистанции. Прохождение дистанции 5 км на время. | | §17 стр.62-72 |
| 66 | | Совершенствование элементов горной техники. Преодоление подъёмов и препятствий. Развитие выносливости. | Совершенствование техники перехода с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъёмов и препятствий. Совершенствование техники ранее изученных ходов. | | §22 стр.116-128 |

Элементы единоборств 9 часов

| | | | |
|----|---|---|-----------------------------|
| 67 | Основы знаний. Влияние занятий единоборствами на развитие физических качеств. Техника безопасности на уроках единоборств. Освоение и совершенствование стоек, передвижений. | Техника безопасности на уроках единоборств. Освоение техники владения приёмами. Разминка перед поединком. Подвижная игра «Борьба всадников». | §23 стр.128-140 |
| 68 | Освоение приемов, страховки и самоконтроля. Развитие координационных качеств. | Приёмы само страховки. Учебная схватка. Подвижная игра «Борьба двое против двоих». | §23 стр.128-140 |
| 69 | Освоение захватов и освобождение от них. Развитие координационных качеств. | Техника безопасности на уроках единоборств. Освоение техники владения приёмами. Разминка перед поединком. | §23 стр.128-140, вопрос 1-5 |
| 70 | Совершенствование техники и контроля при падениях. Развитие координационных качеств. | Приёмы борьбы лёжа и стоя. Приёмы само страховки. Подвижная игра «Сила и ловкость». | §23 стр.128-140, вопрос 1-5 |
| 71 | Совершенствование техники захватов и освобождение от них. Освоение судейства схватки. | Овладение организаторскими способностями. Судейство учебной схватки. Подвижная игра «Борьба всадников». | §23 стр.128-140 |
| 72 | Овладения приёмами страховки. Развитие координационных качеств. | Упражнения в парах. Овладения приёмами страховки. Силовые упражнения и единоборства в парах. | §23 стр.128-140 |
| 73 | Освоение захватов и освобождение от них. Развитие силы, быстроты. | Умение судить учебную схватку одного из видов единоборств. Упражнения в парах. Овладения приёмами страховки. Силовые упражнения и единоборства в парах. | §23 стр.128-140 |
| 74 | Совершенствование техники самоконтроля при падениях. Развитие силы, быстроты. | Приёмы борьбы лёжа и стоя. Овладения приёмами страховки. Подвижная игра «Сила и ловкость». | §23 стр.128-140, вопрос 1-5 |

| | | | | | |
|--|--|---|--|--|---------------------------|
| 75 | | Совершенствование техники захватов и освобождение от них. Развитие силы, быстроты. | Умение судить учебную схватку одного из видов единоборств. Упражнения в парах. Овладения приёмами страховки. Силовые упражнения и единоборства в парах. Подвижные игры. | | §18 стр.72-83 |
| Спортивные игры (волейбол) 3 часа | | | | | |
| 76 | | Основы знаний. Техника безопасности на уроках волейбола. Терминология в волейболе. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек. Совершенствование техники приёма и передач мяча. Развитие координационных способностей. | Правила безопасности на уроках. Правила и организация игры. Строевая подготовка (совершенствование перестроений). Специальные беговые упражнения. Приём подачи снизу, приёмы мяча сверху и снизу, передача мяча сверху. | | §18 стр.72-83 |
| 77 | | Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек. Совершенствование техники приёма и передач мяча. Развитие координационных способностей. | Правила и организация игры. Строевая подготовка (совершенствование перестроений). Специальные прыжковые упражнения. Приём подачи в зону 3, приём подачи снизу, приёмы мяча сверху и снизу, передача мяча сверху. Контрольные упражнения. | | §18 стр.72-83 |
| 78 | | | Правила и организация игры. Специальные беговые упражнения. Специальные прыжковые упражнения. Совершенствование приёма подачи. | | §18 стр.72-83, вопрос 1-5 |

| IV четверть (79- 102 урок) | | | | | |
|---------------------------------|------|---|---|------|------------------|
| № | Дата | Тема урока | Содержание урока | НРЭО | Домашнее задание |
| Лёгкая атлетика 13 часов | | | | | |
| 79 | | Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега. Развитие скоростно-силовых, скоростных способностей. | Правила безопасности на уроках лёгкой атлетики. Медленный бег 4 минуты. Общеразвивающие упражнения типа зарядки. Строевая подготовка (повторение). Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега. | | §21 стр.104-116 |
| 80 | | | Правила техники безопасности. Медленный бег 4 минуты. Общеразвивающие упражнения типа зарядки. Строевая подготовка (повторение). Совершенствование прыжка в высоту с 9-11 шагов разбега. | | §1 стр.10-12 |
| 81 | | | Медленный бег 5 минуты. Общеразвивающие упражнения с гимнастическими скакалками. Беговые упражнения, прыжковые упражнения. Совершенствование прыжка в высоту с 9-11 шагов разбега. | | §2 стр.12-14 |
| 82 | | Оценить технику прыжка в высоту с разбега. Совершенствование прыжка в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых, скоростных способностей. | Общеразвивающие упражнения с гимнастическими скакалками. Строевая подготовка (повторение). Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега (умение). Совершенствование прыжка в длину с 13-15 шагов разбега. | | §3 стр.14-18 |
| 83 | | Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега, прыжка в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых, скоростных способностей. | Строевая подготовка (повторение). Беговые упражнения, прыжковые упражнения. Медленный бег 6 минут. Совершенствование прыжка в длину с 13- | | §4 стр.17-24 |

| | | | | | |
|----|--|---|--|------|------------------------------|
| | | | 15 шагов разбега. | | |
| 84 | | Оценить учащихся в освоении техники прыжка в высоту с разбега. Развитие скоростно-силовых, скоростных способностей, выносливости. | Строевая подготовка (повторение). Медленный бег 6 минут. Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега (умение). | | §5 стр.22-23 |
| 85 | | Определение уровня физической подготовленности. | Тестирование: челночный бег 4х9м; прыжок в длину с места; подтягивание на низкой перекладине; вставание в сед из положения лёжа на спине за 30 сек. | НРЭО | §21 стр. 104-115 |
| 86 | | | Тестирование: прыжки на скакалке за 30 сек; вис на согнутых руках; угол; бег 400м. | НЭРО | §21 стр. 104-115 |
| 87 | | | Тестирование: сгибание рук в упоре лёжа, нога на скамейке; наклон вперёд из положения сидя / + см /; бег 1000м. | НРЭО | §21 стр. 104-115, вопрос 1-3 |
| 88 | | Совершенствование спринтерского бега. Совершенствование метания гранаты. Развитие быстроты, силы. | Правила техники безопасности при беге и метании. Медленный бег 7 минут. Общеразвивающие упражнения у гимнастической стенки в парах. Строевая подготовка (повторение). Стартовый разгон с преследованием. Метание гранаты 300-500г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10м и заданное расстояние. | | §21 стр. 104-115, вопрос 4-5 |
| 89 | | Оценка умений спринтерского бега. Совершенствование метания гранаты. Развитие быстроты, силы. | Правила техники безопасности при беге и метании. Медленный бег 2 мин. Общеразвивающие упражнения у гимнастической стенки в парах. Бег 100м с низкого старта (умение). Совершенствование метания гранаты 500-700г в коридор 10м. | | §6 стр. 23-26 |

| | | | |
|----|--|--|--------------------------|
| 90 | Совершенствование метания гранаты. Развитие быстроты, силы. | Общеразвивающие упражнения в парах на сопротивление и гибкость. Медленный бег до 8 мин. Совершенствование метания гранаты. Метания гранаты 500-700г в коридор 10м (умение). | §7 стр.26-28 |
| 91 | Оценка умений в броске набивного мяча. Развитие быстроты, силы. | Общеразвивающие упражнения в парах на сопротивление и гибкость. Специальные беговые упражнения. Бросок набивного мяча (3кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с 1-4 шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние (умение). | §8 стр. 28-31 |
| 92 | Совершенствование метания теннисного мяча. Развитие быстроты, силы, координационных качеств. | Специальные беговые упражнения. Совершенствование метания различных снарядов на дальность с разбега (метание мяча 150г с места, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность и заданное расстояние в коридор 10м; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1м) с расстояния до 20м). | §16 стр.55-62 |
| 93 | | Общеразвивающие упражнения в парах на сопротивление и гибкость. Специальные беговые упражнения. Совершенствование метания различных снарядов на дальность с разбега (метание мяча 150г с места, с 4-5 бросковых шагов). | §16 стр.55-62 |
| 94 | | Специальные беговые прыжковые упражнения. Упражнения в парах. Метание различных снарядов на дальность с разбега (метание мяча 150г с места, с 4-5 бросковых шагов) (умение). | §16 стр.55-62, вопрос1,2 |

Спортивные игры (волейбол) 8 часов

| | | | |
|-----|---|--|----------------------------------|
| 95 | <p>Основы знаний. Техника безопасности на уроках волейбола. Терминология в волейболе. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек.</p> <p>Совершенствование техники приёма и передач мяча. Развитие координационных способностей.</p> | <p>Правила безопасности на уроках. Правила и организация игры. Строевая подготовка (совершенствование перестроений).</p> <p>Специальные беговые упражнения.</p> <p>Приём подачи снизу, приёмы мяча сверху и снизу, передача мяча сверху.</p> | <p>§16 стр.55-62, вопрос 3-5</p> |
| 96 | <p>Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек.</p> <p>Совершенствование техники приёма и передач мяча. Развитие координационных способностей.</p> | <p>Правила и организация игры. Строевая подготовка (совершенствование перестроений). Специальные прыжковые упражнения. Приём подачи в зону 3, приём подачи снизу, приёмы мяча сверху и снизу, передача мяча сверху.</p> <p>Контрольные упражнения.</p> | <p>§31 стр.202-205</p> |
| 97 | <p>Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек.</p> <p>Совершенствование техники приёма и передач мяча, приёма подачи. Развитие координационных способностей.</p> | <p>Правила и организация игры.</p> <p>Специальные беговые упражнения.</p> <p>Специальные прыжковые упражнения.</p> <p>Совершенствование приёма подачи.</p> | <p>§30 стр.194-202</p> |
| 98 | <p>Совершенствование техники приёма и передач мяча. Совершенствование техники подач мяча. Оценка умений приёма и передач мяча.</p> | <p>Специальные прыжковые упражнения.</p> <p>Приём подачи в зону 3, приём подачи снизу, приёмы мяча сверху и снизу, передача мяча сверху. Контрольные упражнения.</p> | <p>§32 стр.205-207</p> |
| 99 | <p>Совершенствование техники приёма и передач мяча. Совершенствование техники подач мяча. Совершенствование техники нападающего удара.</p> | <p>Правила и организация игры. Строевая подготовка (совершенствование перестроений). Специальные прыжковые упражнения. Приём мяча с подачи в зону 3, вторая передача в зоны 2 и 4.</p> | <p>Приложение стр.215-237</p> |
| 100 | <p>Совершенствование техники подач мяча. Совершенствование техники нападающего</p> | <p>Правила и организация игры. Строевая подготовка (совершенствование</p> | <p>§25 стр.162-171</p> |

| | | | | | |
|-----|--|---|---|--|----------------|
| | | удара. Совершенствование техники блокирования нападающих ударов. Развитие координационных способностей. | перестроений). Общеразвивающие упражнения с преодолением препятствий. Приём мяча с подачи в зону 3 (совершенствование). Вторая передача в зоны в зоны 2 и 4 (закрепление). Верхняя прямая подача. Двусторонняя игра с заданием. Тактические действия игроков. | | |
| 101 | | Совершенствование техники приёма и передач мяча. Совершенствование техники подач мяча. Совершенствование техники нападающего удара. | Правила и организация игры. Строевая подготовка (совершенствование перестроений). Специальные прыжковые упражнения. Приём мяча с подачи в зону 3, вторая передача в зоны 2 и 4. Учебная игра. | | §16 стр.55-62, |
| 102 | | Совершенствование техники подач мяча. Оценка техники подач мяча, нападающего удара. Совершенствование техники блокирования нападающих ударов. | Правила и организация игры. Двусторонняя игра с заданием, тактические действия игроков. Учебная игра. | | §16 стр.55-62, |

Требования к уровню подготовки учащихся

Требование к умениям и навыкам /к уровню подготовки обучающихся/.

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» 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-корректирующей направленности;
- особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности 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 самостоятельных 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 самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;

контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой; приёмы страховки и само страховки во время занятий физическими упражнениями, приёмы оказания первой помощи при травмах и ушибах;

приёмы массажа и самомассажа;

занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;

судейство 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.

Демонстрировать:

Двигательные умения, навыки и способности:

В метаниях на дальность и на меткость: метать гранату с места и с полного разбега (12-15 метров) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов; метать теннисный мяч в вертикальную цель 1х1м с 10м (девушки) и с 15-20м (юноши).

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-125 см (юноши); выполнять акробатическую комбинацию из 5 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 5 ранее освоенных элементов (девушки); лазать по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юноши).

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

В спортивных играх: демонстрировать и применять в игре основные технико-тактические действия в одной из спортивных игр.

Физическая подготовленность: соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей (смотри таблицу), с учётом 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 соревнованиях: бег, прыжки, метания; осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

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

| Физические способности | Физические упражнения | Юноши |
|------------------------|--|---------------|
| Скоростные | Бег 30 метров | 5,0 сек |
| | Бег 100 метров | 14,3 сек |
| Силовые | Подтягивание из виса на высокой перекладине | 10 раз |
| | Подтягивание в висе лёжа на низкой перекладине | - |
| | Прыжок в длину с места | 215 см |
| К выносливости | Кроссовый бег на 3 км | 13 мин 50 сек |
| | Кроссовый бег на 2 км | - |

Уровень физической подготовленности учащихся 16-17 лет

| Физические способности | Тесты | Воз-раст, лет | Уровень | | | | | |
|------------------------|--|---------------|-----------|------------|-----------|----------|-----------|----------|
| | | | Юноши | | | Девушки | | |
| | | | Низкий | Средний | Высокий | Низкий | Средний | Высокий |
| Скоростные | Бег 30 м, сек | 16 | 5,2 ниже | 5,1 – 4,8 | 4,4 выше | 6,1 ниже | 5,9 – 5,3 | 4,8 выше |
| | | 17 | 5,1 | 5,0 – 4,7 | 4,3 | 6,1 | 5,9 – 5,3 | 4,8 |
| Координационные | Челночный бег 3x10м,сек | 16 | 8,2 ниже | 8,0 – 7,7 | 7,3 выше | 9,7 ниже | 9,3 – 8,7 | 8,4 выше |
| | | 17 | 8,1 | 7,9 – 7,5 | 7,3 | 9,6 | 9,3 – 8,7 | 8,4 |
| Скоростно-силовые | Прыжки в длину с места, см | 16 | 180 ниже | 195-210 | 230 | 160 ниже | 170-190 | 210 |
| | | 17 | 190 | 205-220 | 240 | 160 | 170-190 | 210 |
| Выносливость | 6-минут-ный бег, м | 16 | 1100 ниже | 1300-1400 | 1500 выше | 900 ниже | 1050-1200 | 1300 |
| | | 17 | 1100 | 1300 -1400 | 1500 | 900 | 1050-1200 | 1300 |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя, см | 16 | 5 ниже | 9 - 12 | 15 выше | 7 ниже | 12 - 14 | 20 выше |
| | | 17 | 5 | 9 - 12 | 15 | 7 | 12 - 14 | 20 |
| Силовые | Подтягивание на перекладине из виса, раз (юн), на низкой перекладине из виса лёжа, раз (дев) | 16 | | | | | | |
| | | 17 | 4 ниже | | | | | |
| | | | 5 | 8 - 9 | 11 выше | | | |
| | | | | 9 - 10 | 12 | | | |
| | | 16 | | | | 6 ниже | | |
| | | 17 | | | | 6 | 13 - 15 | 18 выше |
| | | | | | | | 13 - 15 | 18 |

Дидактическое и методическое обеспечение образовательной программы определяется федеральным перечнем учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы.

Характеристика контрольно-измерительных материалов

Контрольно-измерительные материалы (КИМы), используемые при оценивании уровня подготовки учащихся

Критериями оценки по физической культуре являются качественные и количественные показатели. Качественные показатели – степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности и др. Количественным показателем является положительная динамика физической подготовленности, складывающаяся обычно из показателей развития основных физических способностей.

Оценка техники владения двигательными действиями и навыками осуществляется по следующим критериям:

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

«4» - двигательное действие выполнено правильно, но не достаточно легко и чётко, наблюдается некоторая скованность движений;

«3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущено одна грубая ошибка или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряжённому выполнению.

«2» - двигательное действие выполнено не правильно, с грубыми ошибками, не уверенно, не чётко.

Оценивание успеваемости по физической культуре основывается на общих педагогических принципах и положениях, но имеет свою специфику. Она в большой мере должна отвечать индивидуальности ученика. Отметка по физической культуре будет играть стимулирующую и воспитательную роль только в том случае, если учитель будет оценивать показатели физической подготовленности, достигнутые учеником не в данный момент, а за определённое время. Иначе говоря, ориентироваться необходимо на темп (динамику) изменения их за определённый период.

Успеваемость учащихся, отнесённых по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, определяется на общих основаниях, однако при этом исключаются те виды движений, которые им противопоказаны. Оценка за полугодие выводится на основании текущих отметок, при этом преимущественное значение имеют оценки за освоение законченных тем программ. Итоговая оценка за год выставляется на основании полугодовых отметок.

Оценивание физической подготовленности учащихся специальных медицинских групп, осуществляется на основе требований «Программы по физической культуре для учащихся, отнесённых к специальным медицинским группам» и в соответствии с Государственным стандартом содержания образования по физической культуре.

Занятия со специальной медицинской группой «А» в учреждениях общего образования проводятся учителем физической культуры, либо в кабинете ЛФК поликлиники. Занятия со специальной медицинской группой «Б» проводятся только в кабинете ЛФК поликлиники.

Тестирование двигательных возможностей учащихся является одной из важнейших областей деятельности учителя физической культуры. Физическая (двигательная) подготовленность - важный компонент здоровья и её улучшение - одна из важнейших задач физического воспитания в школе.

Контрольные срезы (тестирование) составлены на основании региональных и федеральных тестов программы по физическому воспитанию “Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов” под редакцией В.И. Лях; А.А. Зданевич, Москва, 2012 года. Содержание тестов во всех классах школы соответствует федеральному компоненту государственного стандарта и соотносится с требованиями к умениям и навыкам учащихся.

Их назначения:

1. Выявлять уровень развития кондиционных и координационных способностей.
2. Оценивать качества технической подготовленности.

На основе результатов контрольных срезов:

1. Осуществляем объективный контроль за обучением учащихся, выявляем преимущества и недостатки применяемых средств, методов обучения и форм организации занятий.
2. Сравниваем подготовленность, как отдельных учащихся, так и подготовленность классов в параллели.
3. Проводим отбор учащихся для занятий тем или иным видом спорта.
4. Определяем лучших учащихся для участия в соревнованиях.

Результаты контрольных срезов важны и для самих учащихся. В ходе проведения нулевых и годовых срезов учащиеся узнают не только исходный уровень развития двигательных способностей, но и наблюдают его изменения за определённое время. Так же результаты срезов стимулируют учащихся к дальнейшему повышению своего физического состояния. Уровень физической подготовленности - один из основных количественных показателей успеваемости по физической культуре. Тесты рассчитаны на учащихся 2-11 классов. Итоговый контроль предназначен и для учащихся первого класса. Нулевой срез проводится в сентябре- октябре, годовой в апреле- мае. Результаты контрольных срезов (тестирования) заносятся в индивидуальную карту физической подготовленности учащихся, которая отражает уровень физического развития с 1-11 класс.

Контрольные срезы включают в себя:

1. Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики)
2. Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа на полу (девочки)
3. Вставание в сед из положения лёжа, руки за головой, ноги согнуты /30 сек; 1 мин/
4. Наклон вперёд из положения сидя, ноги врозь.
5. Прыжок в длину с места.
6. Челночный бег 4х9м.
7. Бросок набивного мяча /1 кг/ двумя руками из-за головы из положения сидя ноги врозь.
8. Бег 1000м, 1500м, 2000м, 6 минутный бег.
9. Спринтерский бег 30м, 60м.
10. Прыжки через скакалку /1 мин/

Учебно-методический и дидактический комплекс образовательной области «Физическая культура»
Предметная область «Физическая культура»

| Образовательная область | Предмет | Класс | Программа | Кол-во часов по программе (год/неделя) | Учебники | Методический, дидактический комплекс | |
|-------------------------|---------------------|-------|---|--|--|---|---|
| | | | | | | Учебные материалы для учащихся | Методические материалы для учителя |
| Физическая культура | Физическая культура | 10-11 | Лях В.И. Комплексная программа физического воспитания учащихся: 1-11 кл./ В.И. Лях, А.А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2012. | 105/3 | Лях В.И. Физическая культура 5-7 класс, Москва, Просвещение, 2012. | Талага Е. Энциклопедия физических упражнений. - М.: Физкультура и спорт, 2010. Спорт: Энциклопедия для детей./ Ред. коллегия: М.Аксенова, В.Володин, Г. Вильчек и др. - М.: Аванта+, 2009. | Янсон Ю.А. Физическая культура в школе: Книга для педагога. - Ростов н/Д: Феникс, 2010. Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре: 5-9 кл. - М.: ВАКО, 2009. Физическая культура/Рабочие программы, Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха, 5-9 классы/Пособие для учителей общеобразовательных учреждений, Москва, Просвещение, 2011. Физическая культура в школе/ научно-методический журнал с эл. приложением CDR 2012-2015гг. Спорт в школе/методический журнал для учителей физкультуры и тренеров с приложением на CD диске 2012-2015гг. |