

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

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 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).
4. 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)».
5. 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).
6. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 14.12.2009 г. № 729 «Об утверждении перечня организаций, осуществляющих издание учебных пособий, которые допускаются к использованию в образовательном процессе в имеющих государственную аккредитацию и реализующих образовательные программы общего образования образовательных учреждениях» (Зарегистрирован Минюстом России 15.01.2010 г. № 15987).
7. Приказ Минобрнауки Российской Федерации от 13.01.2011 г. № 2 «О внесении изменений в перечень организаций, осуществляющих издание учебных пособий, которые допускаются к использованию в образовательном процессе в имеющих государственную аккредитацию и реализующих образовательные программы общего образования образовательных учреждениях» (Зарегистрировано в Минюсте РФ 08.02.2011 г. № 19739).
8. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 16.02.2012 г. № 2 «О внесении изменений в перечень организаций, осуществляющих издание учебных пособий, которые допускаются к использованию в образовательном процессе в имеющих государственную аккредитацию и реализующих образовательные программы общего образования образовательных учреждениях» (Зарегистрирован в Минюсте РФ 08.02.2011 г. № 19739).
9. 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».

10. Приказ Минобрнауки РФ от 16.01.2012 г. № 16 «О внесении изменений в перечень организаций, осуществляющих издание учебных пособий, которые допускаются к использованию в образовательном процессе в имеющих государственную аккредитацию и реализующих образовательные программы общего образования образовательных учреждениях» (Зарегистрировано в Минюсте Российской Федерации 17.02.2012 г. № 23251).

11. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.04.2014 г. № 08-548 «О федеральном перечне учебников».

12. 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.

3. Приказ Министерства образования и науки Челябинской области от 05.12.2013 г. № 01/4591 «Об утверждении Концепции профориентационной работы образовательных организаций Челябинской области на 2013-2015 год»

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. Фундаментальное ядро содержания общего образования / под ред. В. В. Козлова, А. М. Кондакова. – М. : Просвещение, 2009.

2. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России: учебное издание / А. Я. Данилюк, А. М. Кондаков, В. А. Тишков. – М. : Просвещение, 2010.

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

Региональный уровень

1. Приказ Министерства образования и науки Челябинской области № 03-02/7233 от 17 сентября 2014 г «О направлении информации по вопросам разработки и утверждения образовательных программ в общеобразовательных организациях».

2. 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. Кеспикив, 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)».

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.

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/>).

Содержание программы

В рабочей программе 10-11 класса /девушки/ 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. Национальные, региональные и этнокультурные особенности (НРЭО) реализуются на разделах оценка уровня

физических кондиций и лыжная подготовка. Для проверки уровня физических 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 /девушки/

№	Вид программного материала	Количество часов (уроков)		
		Базовая часть	Вариативная часть	Итого
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока		
2	Лёгкая атлетика	14	1	15
3	Спортивные игры	14	3	17
4	Гимнастика с элементами акробатики	12	2	14
5	Элементы единоборств	6		6
6	Лыжная подготовка	12		12
7	Оценка уровня физических кондиций		6	6
	Итого	58	12	70

Количество часов: по программе: 70 часов; в неделю - 2 часа

Углублённое обучение базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спорта (лёгкой атлетики, гимнастики 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 главных 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 адапционных 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 - 11 классе 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
10-11 класс /девушки/
учебный год -68 часов

Программный материал	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть	Учебный год
Лёгкая атлетика	8			7	15
Оценка уровня физических кондиций	3			3	6
Спортивные игры	7		2	8	17
Гимнастика с элементами акробатики		14			14
Элементы единоборств			6		6
Лыжная подготовка			12		12
Основы знаний о физической культуре	В процессе урока				
Всего	58 базовых, 10 вариативных				
Итого	18	14	20	18	70

Распределение учебного времени на НРЭО 10-11 класс /девушки/

№	Программный материал	Количество часов
1	Оценка уровня физических кондиций	6
2	Лыжная подготовка	4
	Итого	10

Календарно - тематическое планирование 10 класс /девушки

I четверть /1-18 урок/					
№	Дата	Тема урока	Содержание урока	НРЭО	Домашнее задание
Лёгкая атлетика 11 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.		Введение стр.6-10 Комплекс ГТО
2		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 2000м		§2 стр.12-14 Комплекс ГТО
3		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 Комплекс ГТО
4		Основы знаний. Механизмы лёгкоатлетических упражнений. Совершенствование техники длительного бега. Развитие	Строевая подготовка (повторение). Специальные прыжковые упражнения. Беговые упражнения. Бег 100м (умение).		§5 стр.22-23 Комплекс ГТО

		скоростно-силовых способностей.			
5		Оценка уровня физических кондиций.	<p><i>Оценка уровня физических кондиций.</i></p> <p>Строевая подготовка (повторение). Специальные беговые упражнения. Тестирование: 4х9 (челночный бег), прыжок в длину с места, подтягивание на низкой перекладине; вставание в сед из положения лёжа на спине за 30 сек.</p>	НРЭО	§21 стр. 104-115
6		Оценка уровня физических кондиций.	<p><i>Оценка уровня физических кондиций.</i></p> <p>Строевая подготовка (повторение). Специальные беговые упражнения. Тестирование: прыжки на скакалке за 30 сек., вис на согнутых руках, угол, бег 400м.</p>	НРЭО	§21 стр. 104-115
7		Оценка уровня физических кондиций.	<p><i>Оценка уровня физических кондиций.</i></p> <p>Строевая подготовка (повторение). Специальные беговые упражнения. Тестирование: сгибание рук в упоре лёжа (ноги на скамейке), наклон вперёд из положения сидя (гибкость), бег 1000м.</p>	НРЭО	§21 стр. 104-115, вопрос 1-3
8		Совершенствование техники метания. Развитие скоростно-силовых, скоростных способностей.	<p>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 места, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность и заданное расстояние в коридор 10м; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1м) с расстояния 12-14м).</p>		§21 стр. 104-115, вопрос 4-5 Комплекс УГГ

			Бег на 2000м (умение)		
9		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 Комплекс УГГ
10		Совершенствование техники метания. Развитие скоростно-силовых, скоростных способностей.	Общеразвивающие упражнения с мячом. 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.		§16 стр.55-62 Комплекс УГГ
11		Совершенствование техники метания. Развитие скоростно-силовых, скоростных способностей.	Общеразвивающие упражнения в парах. Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с 1-4 шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2кг) (умение).		§16 стр.55-62 Комплекс УГГ
Спортивные игры/баскетбол/ 7 часов					
12		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. Закрепление передачи одной рукой в движении. Тактические действия в защите.		§16 стр.55-62 Комплекс ОФП
13		Основы знаний.	Строевая подготовка (перестроение).		§16 стр.55-62, вопрос

	<p>Терминология игры в баскетбол, техника владения мячом, техника перемещений.</p> <p>Совершенствование техники ведения мяча, техники бросков мяча.</p> <p>Совершенствование ловли и передач мяча.</p>	<p>Общеразвивающие упражнения типа зарядки и вольных движений.</p> <p>Тактические действия в защите (совершенствование).</p> <p>Закрепление тактических действий в нападении.</p>		<p>1-5</p> <p>Комплекс ОФП</p>
14	<p>Совершенствование техники ведения мяча.</p> <p>Совершенствование тактики игры. Комплексное развитие двигательных способностей.</p>	<p>Общеразвивающие упражнения с набивными мячами.</p> <p>Упражнения в парах.</p> <p>Комбинации элементов техники.</p> <p>Контрольные упражнения.</p> <p>Учебно-тренировочная игра.</p>		<p>§16 стр.55-62</p> <p>Комплекс ОФП</p>
15	<p>Совершенствование техники ведения мяча, техники бросков мяча.</p> <p>Совершенствование тактики игры. Комплексное развитие двигательных способностей.</p>	<p>Общеразвивающие упражнения в парах на сопротивление.</p> <p>Контрольные упражнения.</p> <p>Ловля мяча после отскока от щита; передача одной рукой в движении.</p> <p>Двусторонняя игра.</p>		<p>§9 стр.31-34</p> <p>Комплекс ОФП</p>
16	<p>Совершенствование тактики игры. Комплексное развитие двигательных способностей.</p>	<p>Броски по кольцу с различных точек.</p> <p>Штрафной бросок. Комбинации элементов техники.</p> <p>Контрольные упражнения.</p> <p>Двусторонняя игра</p>		<p>§10 стр.34-37</p>
17	<p>Совершенствование техники защитных действий.</p> <p>Совершенствование тактики игры. Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание)</p> <p>Оценить учащихся в технике</p>	<p>Броски по кольцу с различных точек.</p> <p>Взаимодействие игроков в защите и нападении.</p> <p>Контрольные упражнения.</p> <p>Двусторонняя игра</p>		<p>§12 стр.40-43</p>

		ведения мяча, в технике бросков мяча, в ловле и передачах мяча. Комплексное развитие двигательных способностей.			
18		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. Комплексное развитие двигательных способностей.	Строевая подготовка (перестроение). Общеразвивающие упражнения с набивными мячами. Контрольные упражнения. Двусторонняя (учебно-тренировочная) игра.		§14 стр.47-50
II четверть /19 – 32 урок/					
№	Дата	Тема урока	Содержание урока	НРЭО	Домашнее задание
Гимнастика с элементами акробатики 14 час					
19		Основы знаний. Техника безопасности на уроках гимнастики. Совершенствование строевых упражнений. Освоение и совершенствование акробатических упражнений.	Основы знаний о физической культуре. Правила безопасности на уроках гимнастики. Совершенствование поворотов в движении. Общеразвивающие упражнения с гимнастическими скакалками. Равновесие: повторение элементов. Повторение акробатических упражнений; разучивание комбинации из 4-5 элементов. Комбинация с гимнастической скакалкой; комбинация с гимнастическим обручем.		§20 стр.91-103 Комплекс ГТО
20		Совершенствование строевых упражнений. Освоение и совершенствование акробатических упражнений.	Техника безопасности на уроках гимнастики. Тренировочные нагрузки и самоконтроль. Совершенствование поворотов в движении. Общеразвивающие упражнения с гимнастическими скакалками. Равновесие: повторение элементов;		§20 стр.91-103, вопрос 1-5 Комплекс ГТО

		Освоение опорного прыжка. Развитие силовых способностей и силовой выносливости.	разучивание соединений из 3-4 элементов. Повторение акробатических упражнений; закрепление комбинации из элементов. Разучивание опорного прыжка на коне (вскок в упор присев и соскок прогнувшись). Комбинация с гимнастической скакалкой; комбинация с гимнастическим обручем.		
21		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 ритмической гимнастики с музыкальным сопровождением. Равновесие: повторение элементов; закрепление соединения из 3-4 элементов. Повторение акробатических упражнений; совершенствование комбинации из 4-5 элементов. Закрепление опорного прыжка на коне (вскок в упор присев и соскок прогнувшись). Комбинация с гимнастической скакалкой; обручем.		25 стр.152-154 Комплекс ГТО
22		Совершенствование строевых упражнений. Освоение и совершенствование акробатических упражнений. Развитие гибкости.	Тренировочные нагрузки, самоконтроль. Совершенствование поворотов в движении. Общеразвивающие упражнения ритмической гимнастики с музыкальным сопровождением. Равновесие: повторение элементов; совершенствование соединений из 3-4 элементов. Повторение акробатических упражнений; комбинация из 4-5 элементов (умение). Совершенствование опорного прыжка на коне (вскок в упор присев и соскок прогнувшись). Комбинация с гимнастической скакалкой; обручем.		26 стр.154-165 Комплекс ГТО
23		Совершенствование строевых упражнений. Освоение и совершенствование акробатических упражнений. Развитие гибкости.	Совершенствование различных перестроений. Общеразвивающие упражнения с набивными мячами 3 кг. Равновесие: повторение элементов; соединение из 3-4 элементов (умение). Повторение акробатических упражнений. Совершенствование опорного прыжка на коне (вскок в упор присев и соскок		27 стр. 165-171 Комплекс УГТ

			прогнувшись). Комбинация с гимнастической скакалкой; обручем.		
24		Совершенствование строевых упражнений. Освоение и совершенствование акробатических упражнений. Оценка умений опорного прыжка. Развитие гибкости.	Совершенствование различных перестроений. Общеразвивающие упражнения с набивными мячами 3 кг. Разучивание соединений из 3-4 элементов. Опорный прыжок на коне (вскок в упор присев и соскок прогнувшись (умение). Комбинация с гимнастической скакалкой; бручем.		28 стр.171-184 Комплекс УГГ
25		Совершенствование строевых упражнений. Освоение и совершенствование комбинации. Оценка умений выполнения комбинаций с гимнастической скакалкой; обручем.	Совершенствование различных перестроений. Общеразвивающие упражнения с набивными мячами 3 кг. Повторение элементов на брусьях; махом назад соскок прогнувшись; закрепление соединения из 3-4 элементов. Комбинация с гимнастической скакалкой; обручем (умение).		29 стр.184-194 Комплекс УГГ
26		Основы знаний. Оказание первой помощи при травмах. Совершенствование строевых упражнений. Совершенствование упражнений на бревне.	Совершенствование различных перестроений. Общеразвивающие упражнения с гимнастическим обручем. Равновесие на одной ноге; упор присев на одной ноге; махом назад соскок прогнувшись, совершенствование соединения из 3-4 элементов.		§20 стр.91-103 Комплекс УГГ
27		Совершенствование строевых упражнений. Совершенствование соединения из элементов. Развитие гибкости.	Совершенствование различных перестроений. Общеразвивающие упражнения на гимнастической скамейке, стенке. Махом назад соскок прогнувшись; соединение из 3-4 элементов (умение).		§20 стр.91-103, вопрос 1-5 Комплекс ОФП
28		Совершенствование строевых упражнений. Совершенствование акробатических элементов.	Общеразвивающие упражнения в парах. Акробатическая комбинация. Повторение акробатических элементов. Комбинация на гимнастическом бревне.		§20 стр.91-103, вопрос 1-5 Комплекс ОФП

		Развитие гибкости.			
29		Совершенствование строевых упражнений. Совершенствование акробатических элементов. Оценка умений выполнения акробатической комбинации, комбинации на гимнастическом бревне.	Общеразвивающие упражнения с мячом. Акробатическая комбинация (умение). Комбинация на гимнастическом бревне (умение).		§33 стр. 207-215 Комплекс ОФП
30		Совершенствование учащихся в освоении опорных прыжков. Развитие скоростно-силовых способностей.	Упражнения со скакалкой. Опорный прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110см). Акробатика: сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинация из ранее освоенных элементов.		§5 стр.22-23 Комплекс ОФП
31		Совершенствование учащихся в освоении опорных прыжков. Развитие скоростно-силовых способностей.	Упражнения с обручем. Опорный прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110см). Акробатика: сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинация из ранее освоенных элементов.		§7 стр. 26-28
32		Оценка умений выполнения опорного прыжка. Развитие гибкости., координационных способностей.	Упражнения с обручем. Опорный прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110см) (умение). Комбинация из ранее освоенных элементов(умение).		§8 стр.28-31
III четверть /33-52 урок/					
№	Дата	Тема урока	Содержание урока	НРЭО	Домашнее задание
Лыжная подготовка 12 часов					
33		Основы знаний. Первая помощь при травмах и обморожениях. Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.	Основы знаний о физической культуре. ТБ при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях. Виды лыжного спорта; применение лыжных мазей. Лыжники и биатлонисты Челябинской области-победители	НРЭО	§22 стр.116-128 Комплекс ГТО

		Освоение техники попеременного двухшажного хода. Развитие выносливости.	и призёры России, мира, Олимпийских игр. Пройти дистанцию 2км в среднем темпе. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода.		
34		Совершенствование техники попеременного двухшажного 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 2км в среднем темпе. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода.	НРЭО	§22 стр.116-128 Комплекс ГТО
35		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 3км в среднем темпе.	НРЭО	Приложение стр.215-237 Комплекс ГТО
36		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 3 км в среднем темпе.	НРЭО	§22 стр.116-128, вопрос 1-3 Комплекс ГТО
37		Совершенствование техники одновременного двухшажного хода. Совершенствование техники торможения и поворота упором. Развитие выносливости.	Совершенствование техники одновременного безшажного хода. Совершенствование выносливости, силы. Прохождение дистанции 3км в среднем темпе.		§22 стр.116-128, вопрос 4-5 Комплекс УГГ
38		Совершенствование техники одновременного бесшажного	Совершенствование техники переходов с одного хода на другой.		§25 стр.152-154 Комплекс УГГ

		хода. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Развитие выносливости.	Совершенствовать технику подъёмов и спусков с поворотами и торможением. Прохождение дистанции 3 км в соревновательном темпе.		
39		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 3 км.		§24 стр.140-150 Комплекс УГГ
40		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 Комплекс УГГ
41		Освоение торможения в заданном секторе. Развитие выносливости.	Совершенствование элементов горной техники. Преодоление подъёмов и препятствий. Торможение в заданном секторе.		§22 стр.116-128 Комплекс ОФП
42		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 5 км.		§22 стр.116-128, вопрос 1-5 Комплекс ОФП
43		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 3 км на время. Преодоление подъёмов и препятствий. Слаломный спуск. Торможение в заданном секторе.		§17 стр.62-72 Комплекс ОФП
44		Проверка умений и навыков при прохождении дистанции.	Проверка умений и навыков при прохождении дистанции.		§17 стр.62-72 Комплекс ОФП

		Преодоление подъёмов и препятствий. Развитие выносливости.	Прохождение дистанции 3 км на время. Совершенствование техники перехода с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъёмов и препятствий. Совершенствование техники ранее изученных ходов.		
Элементы единоборств 6 часов					
45		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
46		Освоение приемов, страховки и самоконтроля. Развитие координационных качеств.	Приёмы самостраховки. Учебная схватка. Подвижная игра «Борьба двое против двоих».		§23 стр.128-140
47		Совершенствование техники захватов и освобождение от них. Освоение судейства схватки.	Приёмы борьбы лёжа и стоя. Приёмы самостраховки. Овладение организаторскими способностями. Судейство учебной схватки. Подвижная игра «Борьба всадников».		§23 стр.128-140
48		Овладения приёмами страховки. Развитие координационных качеств.	Упражнения в парах. Овладения приёмами страховки. Силовые упражнения и единоборства в парах.		§23 стр.128-140
49		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

50		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/ 2 часа					
51		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
52		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
IV четверть / 53- 70 урок/					
№	Дата	Тема урока	Содержание урока	НРЭО	Домашнее задание
Лёгкая атлетика 10 часов					
53		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 и ритмической. Строевая подготовка (повторение). Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега.		§21 стр.104-116 Комплекс ГТО

54	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега. Развитие скоростно-силовых, скоростных способностей.	Основы знаний: Влияние образа жизни на состояние здоровья. Правила техники безопасности. Медленный бег 4 минуты. Общеразвивающие упражнения типа зарядки и ритмической строевой подготовки (повторение) Строевая подготовка (повторение) Совершенствование прыжка в высоту с 9-11 шагов разбега.		§1 стр.10-12 Комплекс ГТО
55	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 Комплекс ГТО
56	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 Комплекс ГТО
57	Определение уровня физической подготовленности.	<i>Оценка уровня физических кондиций.</i> Общеразвивающие упражнения с набивными мячами 3 кг Строевая подготовка / повторение / Тестирование: челночный бег 4х9м; прыжок в длину с места; подтягивание на низкой перекладине; вставание в сед из положения лежа на спине за 30 сек.	НРЭО	§21 стр. 104-115 Комплекс УГГ
58	Определение уровня физической подготовленности.	<i>Оценка уровня физических кондиций.</i> Общеразвивающие упражнения с набивными мячами 3кг Строевая подготовка / повторение / Тестирование: прыжки на скакалке за 30 сек; вис на согнутых ногах за 30 сек; бег 400м.	НРЭО	§21 стр. 104-115 Комплекс УГГ
59	Определение уровня физической подготовленности.	<i>Оценка уровня физических кондиций.</i> Общеразвивающие упражнения у гимнастической стенки в паре Строевая подготовка / повторение /	НРЭО	§21 стр. 104-115, вопрос 1-3 Комплекс УГГ

			Тестирование: сгибание рук в упоре лёжа, нога на скамейке; положение сидя / + см /; бег 1000м.		
60		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 паре Бег 100м с низкого старта (умение). Совершенствование метания гранаты 300 - 500г в коридор 10м		§6 стр. 23-26 Комплекс УГГ
61		Оценка умений в броске набивного мяча. Развитие быстроты, силы.	Общеразвивающие упражнения в парах на сопротивление и переноску Специальные беговые упражнения. Общеразвивающие упражнения в парах на сопротивление и переноску Медленный бег до 8 мин. Совершенствование метания гранаты. Метания гранаты 300-500г в коридор 10м (умение). Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с 1-4 шагов вперёд-вверх на дальность и заданное расстояние (умение).		§8 стр. 28-31 Комплекс ОФП
62		Совершенствование метания теннисного мяча. Развитие быстроты, силы, координации и других качеств.	Специальные беговые упражнения. Совершенствование метания различных снарядов на дальность и разбег (метание теннисного мяча и 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 12-14м).		§16 стр.55-62 Комплекс ОФП
Спортивные игры /волейбол/ 8 часов					
63		Основы знаний. Техника безопасности на уроках волейбола. Терминология в волейболе. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек. Совершенствование техники	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.		§16 стр.55-62, вопрос 3-5 Комплекс ОФП

		приёма и передач мяча. Развитие координационных способностей.		
64		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 Комплекс ОФП
65		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.Контрольные упражнения.	Приложение стр.215-237
66		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
67		Совершенствование техники подач мяча. Совершенствование техники нападающего удара. Совершенствование техники блокирования нападающих ударов.	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.	§16 стр.55-62, вопрос 1,2

		Развитие координационных способностей.		
68		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. Контрольные упражнения.	Приложение стр.215-237
69		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
70		Основы знаний. Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей. Совершенствование техники подач мяча. Оценка техники подач мяча, нападающего удара. Совершенствование техники блокирования нападающих ударов.	Правила и организация игры. Строевая подготовка (совершенствование перестроений). Нападающий удар и блокирование. Контрольные упражнения. Двусторонняя игра с заданием, тактические действия игроков. Учебная игра.	§16 стр.55-62, вопрос 1,2

Календарно - тематическое планирование 11 класс /девушки

І четверть /1-18 урок/					
№	Дата	Тема урока	Содержание урока	НРЭО	Домашнее задание
Лёгкая атлетика 11 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.		Введение стр.6-10 Комплекс ГТО
2		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 2000м		§2 стр.12-14 Комплекс ГТО
3		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 Комплекс ГТО
4		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 Комплекс ГТО

		способностей.			
5		Оценка уровня физических кондиций.	<i>Оценка уровня физических кондиций.</i> Строевая подготовка (повторение). Специальные беговые упражнения. 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
6		Оценка уровня физических кондиций.	<i>Оценка уровня физических кондиций.</i> Строевая подготовка (повторение). Специальные беговые упражнения. Тестирование: прыжки на скакалке за 30 сек., вис на согнутых руках, угол, бег 400м.	НРЭО	§21 стр. 104-115
7		Оценка уровня физических кондиций.	<i>Оценка уровня физических кондиций.</i> Строевая подготовка (повторение). Специальные беговые упражнения. 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
8		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 места, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность и заданное расстояние в коридор 10м; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1м) с расстояния 12-14м). Бег на 2000м (умение)		§21 стр. 104-115, вопрос 4-5 Комплекс УГГ
9		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		§7 стр.26-28 Комплекс УГГ

			дальность с разбега. Метания различных снарядов на дальность с разбега (умение).		
10		Совершенствование техники метания. Развитие скоростно-силовых, скоростных способностей.	Общеразвивающие упражнения с мячом. 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.		§16 стр.55-62 Комплекс УГГ
11		Совершенствование техники метания. Развитие скоростно-силовых, скоростных способностей.	Общеразвивающие упражнения в парах. Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с 1-4 шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2кг) (умение).		§16 стр.55-62 Комплекс УГГ
Спортивные игры/баскетбол/ 7 часов					
12		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. Закрепление передачи одной рукой в движении. Тактические действия в защите.		§16 стр.55-62 Комплекс ОФП
13		Основы знаний. Терминология игры в баскетбол, техника владения мячом, техника перемещений. Совершенствование техники ведения мяча, техники бросков 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 Комплекс ОФП

		Совершенствование ловли и передач мяча.			
14		Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование тактики игры. Комплексное развитие двигательных способностей.	Общеразвивающие упражнения с набивными мячами. Упражнения в парах. Комбинации элементов техники. Контрольные упражнения. Учебно-тренировочная игра.		§16 стр.55-62 Комплекс ОФП
15		Совершенствование техники ведения мяча, техники бросков мяча. Совершенствование тактики игры. Комплексное развитие двигательных способностей.	Общеразвивающие упражнения в парах на сопротивление. Контрольные упражнения. Ловля мяча после отскока от щита; передача одной рукой в движении. Двусторонняя игра.		§9 стр.31-34 Комплекс ОФП
16		Совершенствование тактики игры. Комплексное развитие двигательных способностей.	Броски по кольцу с различных точек. Штрафной бросок. Комбинации элементов техники. Контрольные упражнения. Двусторонняя игра		§10 стр.34-37
17		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.	Броски по кольцу с различных точек. Взаимодействие игроков в защите и нападении. Контрольные упражнения. Двусторонняя игра		§12 стр.40-43
18		Совершенствование ловли и	Строевая подготовка (перестроение).		§14 стр.47-50

		<p>передач мяча. Совершенствование техники ведения мяча, техники бросков мяча. Оценить учащихся в технике ведения мяча, в технике бросков мяча, в ловле и передачах мяча. Комплексное развитие двигательных способностей.</p>	<p>Общеразвивающие упражнения с набивными мячами. Контрольные упражнения. Двусторонняя (учебно-тренировочная) игра.</p>		
II четверть /19 – 32 урок/					
№	Дата	Тема урока	Содержание урока	НРЭО	Домашнее задание
Гимнастика с элементами акробатики 14 час					
19		<p>Основы знаний. Техника безопасности на уроках гимнастики. Совершенствование строевых упражнений. Освоение и совершенствование акробатических упражнений.</p>	<p>Основы знаний о физической культуре. Правила безопасности на уроках гимнастики. Совершенствование поворотов в движении. Общеразвивающие упражнения с гимнастическими скакалками. Равновесие: повторение элементов. Повторение акробатических упражнений; разучивание комбинации из 4-5 элементов. Комбинация с гимнастической скакалкой; комбинация с гимнастическим обручем.</p>		<p>§20 стр.91-103 Комплекс ГТО</p>
20		<p>Совершенствование строевых упражнений. Освоение и совершенствование акробатических упражнений. Освоение опорного прыжка. Развитие силовых способностей и силовой выносливости.</p>	<p>Техника безопасности на уроках гимнастики. Тренировочные нагрузки и самоконтроль. Совершенствование поворотов в движении. Общеразвивающие упражнения с гимнастическими скакалками. Равновесие: повторение элементов; разучивание соединений из 3-4 элементов. Повторение акробатических упражнений; закрепление комбинации из элементов. Разучивание опорного прыжка на коне (вскок в упор присев и соскок прогнувшись). Комбинация с гимнастической скакалкой; комбинация с гимнастическим обручем.</p>		<p>§20 стр.91-103, вопрос 1-5 Комплекс ГТО</p>

21	<p>Основы знаний. Гимнастические упражнения. Совершенствование строевых упражнений. Освоение и совершенствование акробатических упражнений. Совершенствование опорного прыжка. Развитие силовых способностей и гибкости.</p>	<p>Тренировочные нагрузки и самоконтроль. Совершенствование поворотов в движении. Общеразвивающие упражнения ритмической гимнастики с музыкальным сопровождением. Равновесие: повторение элементов; закрепление соединения из 3-4 элементов. Повторение акробатических упражнений; совершенствование комбинации из 4-5 элементов. Закрепление опорного прыжка на коне (вскок в упор присев и соскок прогнувшись). Комбинация с гимнастической скакалкой; обручем.</p>	<p>25 стр.152-154 Комплекс ГТО</p>
22	<p>Совершенствование строевых упражнений. Освоение и совершенствование акробатических упражнений. Развитие гибкости.</p>	<p>Тренировочные нагрузки, самоконтроль. Совершенствование поворотов в движении. Общеразвивающие упражнения ритмической гимнастики с музыкальным сопровождением. Равновесие: повторение элементов; совершенствование соединений из 3-4 элементов. Повторение акробатических упражнений; комбинация из 4-5 элементов (умение). Совершенствование опорного прыжка на коне (вскок в упор присев и соскок прогнувшись). Комбинация с гимнастической скакалкой; обручем.</p>	<p>26 стр.154-165 Комплекс ГТО</p>
23	<p>Совершенствование строевых упражнений. Освоение и совершенствование акробатических упражнений. Развитие гибкости.</p>	<p>Совершенствование различных перестроений. Общеразвивающие упражнения с набивными мячами 3 кг. Равновесие: повторение элементов; соединение из 3-4 элементов (умение). Повторение акробатических упражнений. Совершенствование опорного прыжка на коне (вскок в упор присев и соскок прогнувшись). Комбинация с гимнастической скакалкой; обручем.</p>	<p>27 стр. 165-171 Комплекс УГГ</p>
24	<p>Совершенствование строевых упражнений. Освоение и совершенствование</p>	<p>Совершенствование различных перестроений. Общеразвивающие упражнения с набивными мячами 3 кг. Разучивание соединений из 3-4 элементов. Опорный прыжок на коне (вскок в упор присев и соскок</p>	<p>28 стр.171-184 Комплекс УГГ</p>

		акробатических упражнений. Оценка умений опорного прыжка. Развитие гибкости.	прогнувшись (умение). Комбинация с гимнастической скакалкой; обручем.		
25		Совершенствование строевых упражнений. Освоение и совершенствование комбинации. Оценка умений выполнения комбинаций с гимнастической скакалкой; обручем.	Совершенствование различных перестроений. Общеразвивающие упражнения с набивными мячами 3 кг. Повторение элементов на брусьях; махом назад соскок прогнувшись; закрепление соединения из 3-4 элементов. Комбинация с гимнастической скакалкой; обручем (умение).		29 стр.184-194 Комплекс УГГ
26		Основы знаний. Оказание первой помощи при травмах. Совершенствование строевых упражнений. Совершенствование упражнений на бревне.	Совершенствование различных перестроений. Общеразвивающие упражнения с гимнастическим обручем. Равновесие на одной ноге; упор присев на одной ноге; махом назад соскок прогнувшись, совершенствование соединения из 3-4 элементов.		§20 стр.91-103 Комплекс УГГ
27		Совершенствование строевых упражнений. Совершенствование соединения из элементов. Развитие гибкости.	Совершенствование различных перестроений. Общеразвивающие упражнения на гимнастической скамейке, стенке. Махом назад соскок прогнувшись; соединение из 3-4 элементов (умение).		§20 стр.91-103, вопрос 1-5 Комплекс ОФП
28		Совершенствование строевых упражнений. Совершенствование акробатических элементов. Развитие гибкости.	Общеразвивающие упражнения в парах. Акробатическая комбинация. Повторение акробатических элементов. Комбинация на гимнастическом бревне.		§20 стр.91-103, вопрос 1-5 Комплекс ОФП
29		Совершенствование строевых упражнений. Совершенствование акробатических элементов.	Общеразвивающие упражнения с мячом. Акробатическая комбинация (умение). Комбинация на гимнастическом бревне (умение).		§33 стр. 207-215 Комплекс ОФП

		Оценка умений выполнения акробатической комбинации, комбинации на гимнастическом бревне. Развитие гибкости., координационных способностей.			
30		Совершенствование учащихся в освоении опорных прыжков. Развитие скоростно-силовых способностей.	Упражнения со скакалкой. Опорный прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110см). Акробатика: сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинация из ранее освоенных элементов.		§5 стр.22-23 Комплекс ОФП
31		Совершенствование учащихся в освоении опорных прыжков. Развитие скоростно-силовых способностей.	Упражнения с обручем. Опорный прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110см). Акробатика: сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинация из ранее освоенных элементов.		§7 стр. 26-28
32		Оценка умений выполнения опорного прыжка. Развитие гибкости., координационных способностей.	Упражнения с обручем. Опорный прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110см) (умение). Комбинация из ранее освоенных элементов(умение).		§8 стр.28-31
III четверть /33-52 урок/					
№	Дата	Тема урока	Содержание урока	НРЭО	Домашнее задание
Лыжная подготовка 12 часов					
33		Основы знаний. Первая помощь при травмах и обморожениях. Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Освоение техники попеременного двухшажного	Основы знаний о физической культуре. ТБ при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях. Виды лыжного спорта; применение лыжных мазей. Лыжники и биатлонисты Челябинской области-победители и призёры России, мира, Олимпийских игр. Пройти дистанцию 2км в среднем темпе. Совершенствование техники попеременного	НРЭО	§22 стр.116-128 Комплекс ГТО

		хода. Развитие выносливости.	двухшажного хода.		
34		Совершенствование техники попеременного двухшажного 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 2км в среднем темпе. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода.	НРЭО	§22 стр.116-128 Комплекс ГТО
35		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 3км в среднем темпе.	НРЭО	Приложение стр.215-237 Комплекс ГТО
36		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 3 км в среднем темпе.	НРЭО	§22 стр.116-128, вопрос 1-3 Комплекс ГТО
37		Совершенствование техники одновременного двухшажного хода. Совершенствование техники торможения и поворота упором. Развитие выносливости.	Совершенствование техники одновременного безшажного хода. Совершенствование выносливости, силы. Прохождение дистанции 3км в среднем темпе.		§22 стр.116-128, вопрос 4-5 Комплекс УГГ
38		Совершенствование техники одновременного бесшажного хода. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Развитие	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 Комплекс УГГ

		выносливости.			
39		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 3 км.		§24 стр.140-150 Комплекс УГГ
40		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 Комплекс УГГ
41		Освоение торможения в заданном секторе. Развитие выносливости.	Совершенствование элементов горной техники. Преодоление подъёмов и препятствий. Торможение в заданном секторе.		§22 стр.116-128 Комплекс ОФП
42		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 5 км.		§22 стр.116-128, вопрос 1-5 Комплекс ОФП
43		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 3 км на время. Преодоление подъёмов и препятствий. Слаломный спуск. Торможение в заданном секторе.		§17 стр.62-72 Комплекс ОФП
44		Проверка умений и навыков при прохождении дистанции. Преодоление подъёмов и препятствий. Развитие выносливости.	Проверка умений и навыков при прохождении дистанции. Прохождение дистанции 3 км на время. Совершенствование техники перехода с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъёмов и препятствий.		§17 стр.62-72 Комплекс ОФП

			Совершенствование техники ранее изученных ходов.		
Элементы единоборств 6 часов					
45		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
46		Освоение приемов, страховки и самоконтроля. Развитие координационных качеств.	Приёмы самостраховки. Учебная схватка. Подвижная игра «Борьба двое против двоих».		§23 стр.128-140
47		Совершенствование техники захватов и освобождение от них. Освоение судейства схватки.	Приёмы борьбы лёжа и стоя. Приёмы самостраховки. Овладение организаторскими способностями. Судейство учебной схватки. Подвижная игра «Борьба всадников».		§23 стр.128-140
48		Овладения приёмами страховки. Развитие координационных качеств.	Упражнения в парах. Овладения приёмами страховки. Силовые упражнения и единоборства в парах.		§23 стр.128-140
49		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
50		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		§18 стр.72-83

			игры.		
Спортивные игры /волейбол/ 2 часа					
51		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
52		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
IV четверть / 53- 70 урок/					
№	Дата	Тема урока	Содержание урока	НРЭО	Домашнее задание
Лёгкая атлетика 10 часов					
53		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 и ритмической строевой подготовки (повторение). Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега.		§21 стр.104-116 Комплекс ГТО
54		Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега. Развитие скоростно-силовых,	Основы знаний: Влияние образа жизни на состояние здоровья. Правила техники безопасности. Медленный бег 4 минуты. Общеразвивающие упражнения типа зарядки и ритмической		§1 стр.10-12 Комплекс ГТО

		скоростных способностей.	Строевая подготовка (повторение) Совершенствование прыжка в высоту с 9-11 шагов разбега.		
55		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 Комплекс ГТО
56		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 Комплекс ГТО
57		Определение уровня физической подготовленности.	<i>Оценка уровня физических кондиций.</i> Общеразвивающие упражнения с набивными мячами 3 кг Строевая подготовка / повторение / 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 Комплекс УГГ
58		Определение уровня физической подготовленности.	<i>Оценка уровня физических кондиций.</i> общеразвивающие упражнения с набивными мячами 3кг. Строевая подготовка / повторение / Тестирование: прыжки на скакалке за 30 сек; вис на согнутых руках за 30 сек; бег 400м.	НРЭО	§21 стр. 104-115 Комплекс УГГ
59		Определение уровня физической подготовленности.	<i>Оценка уровня физических кондиций.</i> общеразвивающие упражнения с гимнастической стенкой в парах. Строевая подготовка / повторение / Тестирование: сгибание рук в упоре лёжа, нога на скамейке; вставание в сед из положения сидя / + см /; бег 1000м.	НРЭО	§21 стр. 104-115, вопрос 1-3 Комплекс УГГ
60		Оценка умений спринтерского бега. Совершенствование метания гранаты. Развитие быстроты,	Правила техники безопасности при беге и метании. Медленный бег 2 мин Общеразвивающие упражнения у гимнастической стенки в парах. Бег 100м с низкого старта (умение).		§6 стр. 23-26 Комплекс УГГ

		силы.	Совершенствование метания гранаты 300 - 500г в коридор 10	
61		Оценка умений в броске набивного мяча. Развитие быстроты, силы.	Общеразвивающие упражнения в парах на сопротивление и т Специальные беговые упражнения. Общеразвивающие упраж сопротивление и гибкость. Медленный бег до 8 мин. Совершенствование метания гранаты. Метания гранаты 300- 10м (умение). Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками исходных положений с места, с 1-4 шагов вперёд-вверх на дальность и заданное расстояние (умение).	§8 стр. 28-31 Комплекс ОФП
62		Совершенствование метания теннисного мяча. Развитие быстроты, силы, координации бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность заданное расстояние в коридор 10м; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1м) с расстояния 12-14м).	Специальные беговые упражнения. Совершенствование метания различных снарядов на дальность разбега (метание теннисного мяча и мяча 150г с места, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность заданное расстояние в коридор 10м; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1м) с расстояния 12-14м).	§16 стр.55-62 Комплекс ОФП
Спортивные игры /волейбол/ 8 часов				
63		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.	§16 стр.55-62, вопрос 3-5 Комплекс ОФП

64	<p>Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек.</p> <p>Совершенствование техники приёма и передач мяча.</p> <p>Развитие координационных способностей.</p>	<p>Правила и организация игры.</p> <p>Строевая подготовка (совершенствование перестроений).</p> <p>Специальные прыжковые упражнения.</p> <p>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> <p>Комплекс ОФП</p>
65	<p>Совершенствование техники приёма и передач мяча.</p> <p>Совершенствование техники подач мяча.</p> <p>Совершенствование техники нападающего удара.</p>	<p>Правила и организация игры.</p> <p>Строевая подготовка (совершенствование перестроений).</p> <p>Специальные прыжковые упражнения.</p> <p>Приём мяча с подачи в зону 3, вторая передача в зоны 2 и 4.Контрольные упражнения.</p>	<p>Приложение стр.215-237</p>
66	<p>Совершенствование техники подач мяча.</p> <p>Совершенствование техники нападающего удара.</p> <p>Совершенствование техники блокирования нападающих ударов.</p> <p>Развитие координационных способностей.</p>	<p>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.</p> <p>Двусторонняя игра с заданием.</p> <p>Тактические действия игроков.</p>	<p>§25 стр.162-171</p>
67	<p>Совершенствование техники подач мяча.</p> <p>Совершенствование техники нападающего удара.</p> <p>Совершенствование техники блокирования нападающих ударов.</p> <p>Развитие координационных способностей.</p>	<p>Правила и организация игры. Строевая подготовка (совершенствование перестроений).</p> <p>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.</p> <p>Двусторонняя игра с заданием. Тактические действия игроков.</p>	<p>§16 стр.55-62, вопрос 1,2</p>

68	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.Контрольные упражнения.	Приложение стр.215-237
69	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
70	Основы знаний. Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей. Совершенствование техники подач мяча. Оценка техники подач мяча, нападающего удара. Совершенствование техники блокирования нападающих ударов.	Правила и организация игры. Строевая подготовка (совершенствование перестроений). Нападающий удар и блокирование. Контрольные упражнения. Двусторонняя игра с заданием, тактические действия игроков. Учебная игра.	§16 стр.55-62, вопрос 1,2

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 самодеятельные 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 самостраховки 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 1x1м 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	Девушки
Скоростные	Бег 30 метров	5,4 сек
	Бег 100 метров	17,5 сек
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине	-
	Подтягивание в висе лёжа на низкой перекладине	14 раз
	Прыжок в длину с места	170 см
К выносливости	Кроссовый бег на 3 км	-
	Кроссовый бег на 2 км	10 мин 00 сек

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 вперёд из положения ст оя, см	16	5 ниже	9 - 12	15 выше	7 ниже	12 - 14	20 выше
		17	5	9 - 12	15	7	12 - 14	20
Силовые	Подтягивани е на пе- рекладине из виса, раз (юн), на низкой перекладине	16	4 ниже 5	8 - 9 9 - 10	11 выше 12			
		17						
	из виса лёжа, раз (дев)	16				6 ниже 6	13 - 15 13 - 15	18 выше 18
		17						

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 овладением 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 стимулирую 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.

