

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Центр образования № 49»**

| | |
|---|--|
| Принято на заседании педагогического совета | «Утверждаю» Директор МБОУ «ЦО № 49» /Плошкина О.Е./ |
| Протокол № <u>6</u> от «31» <u>августа</u> 2021 года | Приказ № <u>55-2-а</u> от «31» <u>августа</u> 2021 года |

**Рабочая программа по физической культуре 10-11 кл.
на 2020 -2021 учебный год.**

**Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура»
10-11 класс Базовый уровень**

Аннотация

Рабочая программа разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования и на основании комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (под редакцией В.И.Лях, А.А. Зданевич, М., Пр. 2019 г. Используется УМК учебник Физическая культура, 10-11 кл., В.И. Лях, М., Пр.,2019 г.

Предметом обучения физической культуре в средней школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к физическим нагрузкам обучающихся (круговая тренировка), особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации.

На изучение физической культуры при получении среднего общего образования отводится: в 10 классе-3 часа, в неделю- 105 часов, в 11 классе-3 часа, в неделю- 102 часа. Всего: 207 ч

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

1.1. Личностные планируемые результаты

| | | |
|-----|---|----------|
| УУД | Личностные результаты обучающихся 10 и 11 классов | |
| | 10 класс | 11 класс |

| | | |
|---|---|---|
| 1. Самоопределение (личностное, жизненное, профессиональное) | <i>1.1. Сформированность российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству и своему народу, чувства гордости за свой край, свою Родину</i> | <i>1.1. Сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, сформированность уважения государственных символов (герб, флаг, гимн)</i> |
| | <i>1.2. Осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка</i> | <i>1.2. Сформированность гражданской позиции как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок</i> |
| | <i>1.3. Сформированность самоуважения и «здоровой» «Я-концепции»</i> | <i>1.3. Обладание чувством собственного достоинства</i> |
| | <i>1.4. Устойчивая установка на принятие гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества</i> | <i>1.4. Принятие традиционных национальных и общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей</i> |
| | <i>1.5. Осознание важности служения Отечеству, его защиты</i> | <i>1.5. Готовность к служению Отечеству, его защите</i> |
| | <i>1.6. Проектирование собственных жизненных планов в отношении к</i> | <i>1.6. Сформированность осознанного выбора будущей профессии, в том</i> |

| УУД | Личностные результаты обучающихся 10 и 11 классов | |
|-----------------------------|---|---|
| | 10 класс | 11 класс |
| | дальнейшей профессиональной деятельности с учетом собственных возможностей, и особенностей рынка труда и потребностей региона | числе с учетом потребностей региона, и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем |
| | 1.7. Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира | 1.7. Сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире |
| 2. Смыслообразование | 2.1. Сформированность устойчивых ориентиров на саморазвитие и самовоспитание в соответствии с общечеловеческими жизненными ценностями и идеалами | 2.1. Сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества |
| | 2.2. Сформированность самостоятельности в учебной, проектной и других видах деятельности | 2.2. Готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности |
| | 2.3. Сформированность умений сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности | 2.3. Сформированность навыков сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности |
| | 2.4. Способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения | 2.4. Сформированность толерантного сознания и поведения в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения |
| | 2.5. Сформированность представлений о негативных последствиях экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам для личности и общества | 2.5. Сформированность способности противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям |
| | 2.6. Наличие потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных | 2.6. Принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, наличие потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной |

| УУД | Личностные результаты обучающихся 10 и 11 классов | |
|--|---|--|
| | 10 класс | 11 класс |
| | <i>привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков</i> | <i>деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков</i> |
| | 2.7. Сформированность ответственного отношения к собственному физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, владение основами оказания первой помощи | 2.7. Сформированность бережного, ответственного и компетентного отношения к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь |
| | 2.8. Способность к самообразованию и организации самообразовательной деятельности для достижения образовательных результатов | 2.8. Готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни |
| | 2.9. Понимание необходимости непрерывного образования в изменяющемся мире, в том числе в сфере профессиональной деятельности | 2.9. Сформированность сознательного отношения к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности |
| 3. Нравственно-этическая ориентация | 3.1. Освоение и принятие общечеловеческих моральных норм и ценностей | 3.1. Сформированность нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей |
| | 3.2. Сформированность современной экологической культуры, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной среды | 3.2. Сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности |
| | 3.3. Принятие ценностей семейной жизни | 3.3. Сформированность ответственного отношения к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни |
| | 3.4. Сформированность эстетического отношения к продуктам, как собственной, так и других людей, учебно-исследовательской, проектной и иных видов деятельности | 3.4. Сформированность эстетического отношения к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений |

1.2. Метапредметные планируемые результаты

| Универсальные учебные действия | Метапредметные планируемые результаты | Типовые задачи по формированию УУД (метапредметные технологии) |
|--|---|--|
| Регулятивные универсальные учебные действия | | |
| <i>P₁</i> Целеполага | <i>P_{1.1}</i> Самостоятельно определять цели деятельности, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что | Постановка и решение учебных задач, в том |

| Универсальные учебные действия | Метапредметные планируемые результаты | Типовые задачи по формированию УУД (метапредметные технологии) |
|---|--|---|
| ние | цель достигнута; <i>P1.2</i> Ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях | числе технология «перевернутый класс» Поэтапное |
| <i>P2</i> Планирование | <i>P2.1</i> Выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты <i>P2.2</i> Самостоятельно составлять планы деятельности <i>P2.3</i> Использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности <i>P2.4</i> Выбирать успешные стратегии в различных ситуациях | формирование умственных действий Технология формирующего оценивания, в том числе прием «прогностическая самооценка» |
| <i>P3</i> Прогнозирование | <i>P3.1</i> Оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели <i>P3.2</i> Организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели <i>P3.3</i> Оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали | Групповые и индивидуальное проекты Учебно-исследовательская деятельность Кейс-метод Учебно- |
| <i>P4</i> Контроль и коррекция | <i>P4.1</i> Самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность | познавательные и учебно-практические задачи «Разрешение проблем / проблемных ситуаций», «Ценностно- |
| <i>P5</i> Оценка | <i>P5.1</i> Сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью | смысловые установки», «Рефлексия», |
| <i>P6</i> Познавательная рефлексия | <i>P6.1</i> Владеть навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения | «Самостоятельное приобретение, перенос и интеграция знаний», «Самоорганизация и саморегуляция» |
| <i>P7</i> Принятие решений | <i>P7.1</i> Самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей | |
| Познавательные универсальные учебные действия | | |
| <i>P8</i> Познавательные компетенции, включающие навыки учебно-исследовательской и проектной деятельности | <i>P8.1</i> Искать и находить обобщенные способы решения задач <i>P8.2</i> Владеть навыками разрешения проблем <i>P8.3</i> Осуществлять самостоятельный поиск методов решения практических задач, применять различные методы познания <i>P8.4</i> Решать задачи, находящиеся на стыке нескольких учебных дисциплин <i>P8.5</i> Использовать основной алгоритм исследования при решении своих учебно-познавательных задач <i>P8.6</i> Использовать основные принципы проектной деятельности при решении своих учебно-познавательных задач и задач, возникающих в культурной и социальной жизни <i>P8.7</i> Выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения <i>P8.8</i> Менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности <i>P8.9</i> Проявлять способность к инновационной, аналитической, творческой, интеллектуальной деятельности, в том числе учебно-исследовательской и проектной деятельности | Стратегии смыслового чтения, в том числе постановка вопросов, составление планов, сводных таблиц, граф-схем, тезирование, комментирование Кейс-метод Межпредметные интегративные погружения Метод ментальных карт Смешанное обучение, в том числе смена рабочих зон Групповые и индивидуальные проекты |

| Универсальные учебные действия | Метапредметные планируемые результаты | Типовые задачи по формированию УУД (метапредметные технологии) |
|--------------------------------|---|--|
| | <p><i>П8.10</i> Самостоятельно применять приобретенные знания и способы действий при решении различных задач, используя знания одного или нескольких учебных предметов или предметных областей, в том числе в учебно-исследовательской и проектной деятельности</p> <p><i>П8.11</i> Владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, а именно:</p> <p><i>П8.11.1</i> ставить цели и/или <i>формулировать гипотезу исследования</i>, исходя из культурной нормы и сообразуясь с представлениями об общем благе;</p> <p><i>П8.11.2</i> оценивать ресурсы, в том числе и нематериальные (такие, как время), необходимые для достижения поставленной цели;</p> <p><i>П8.11.3</i> планировать работу;</p> <p><i>П8.11.4</i> осуществлять отбор и интерпретацию необходимой информации;</p> <p><i>П8.11.5</i> самостоятельно и совместно с другими авторами разрабатывать систему параметров и критериев оценки эффективности и продуктивности реализации проекта или исследования на каждом этапе реализации и по завершении работы;</p> <p><i>П8.11.6</i> <i>структурировать и аргументировать результаты исследования на основе собранных данных</i>;</p> <p><i>П8.11.7</i> <i>использовать элементы математического моделирования при решении исследовательских задач</i>;</p> <p><i>П8.11.8</i> <i>использовать элементы математического анализа для интерпретации результатов, полученных в ходе учебно-исследовательской работы</i></p> <p><i>П8.11.9</i> осуществлять презентацию результатов;</p> <p><i>П8.11.10</i> адекватно оценивать риски реализации проекта и проведения исследования и предусматривать пути минимизации этих рисков;</p> <p><i>П8.11.11</i> адекватно оценивать последствия реализации своего проекта (изменения, которые он повлечет в жизни других людей, сообществ);</p> <p><i>П8.11.12</i> адекватно оценивать дальнейшее развитие своего проекта или исследования, видеть возможные варианты применения результатов</p> <p><i>П8.11.13</i> <i>восстанавливать контексты и пути развития того или иного вида научной деятельности, определяя место своего исследования или проекта в общем культурном пространстве</i>;</p> <p><i>П8.11.14</i> <i>отслеживать и принимать во внимание тренды и тенденции развития различных видов деятельности, в том числе научных, учитывать их при постановке собственных целей</i>;</p> <p><i>П8.11.15</i> <i>находить различные источники материальных и нематериальных ресурсов, предоставляющих средства для проведения исследований и реализации проектов в различных областях деятельности человека</i>;</p> <p><i>П8.11.16</i> <i>вступать в коммуникацию с держателями различных типов ресурсов, точно и объективно презентуя свой проект</i></p> | <p>Учебно-исследовательская деятельность</p> <p>Учебно-познавательные и учебно-практические задачи</p> <p>«Самостоятельное приобретение, перенос и интеграция знаний», «ИКТ-компетентность», Учебные задания, выполнение которых требует применения логических универсальных действий</p> <p>Постановка и решение учебных задач, в том числе технология «перевернутый класс»</p> <p>Постановка и решение учебных задач, включающая представление новых понятий и способов действий в виде модели</p> <p>Поэтапное формирование умственных действий</p> <p>Технология формирующего оценивания</p> |

| Универсальные учебные действия | Метапредметные планируемые результаты | Типовые задачи по формированию УУД (метапредметные технологии) |
|---|--|---|
| | <i>или возможные результаты исследования, с целью обеспечения продуктивного взаимовыгодного сотрудничества</i> | |
| П9 Работа с информацией | <p>П9.1 Осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи</p> <p>П9.2 Критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках</p> <p>П9.3 Выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия</p> <p>П9.4 Осуществлять самостоятельную информационно-познавательную деятельность</p> <p>П9.5 Владеть навыками получения необходимой информации из словарей разных типов</p> <p>П9.6 Уметь ориентироваться в различных источниках информации</p> | |
| П10 Моделирование | П10.1 Использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках | |
| П11 ИКТ-компетентность | П11 Использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее – ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности | |
| Коммуникативные универсальные учебные действия | | |
| К12 Сотрудничество | <p>К12.1 Осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий</p> <p>К12.2 Учитывать позиции других участников деятельности</p> <p>К12.3 Находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого</p> <p>К12.4 Спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития</p> <p>К12.5 При осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.)</p> <p>К12.6 Координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия</p> <p>К12.7 Распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений</p> <p>К12.8 Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности</p> | <p>Дебаты</p> <p>Дискуссия</p> <p>Групповые и индивидуальные проекты</p> <p>Кейс-метод</p> <p>Постановка и решение учебных задач, в том числе технология «перевернутый класс»</p> <p>Смена рабочих зон</p> <p>Учебно-исследовательская деятельность</p> <p>Учебно-познавательные и учебно-практические задачи</p> <p>«Коммуникация», «Сотрудничество»</p> |
| К13 | К13.1 Развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения | |

| Универсальные учебные действия | Метапредметные планируемые результаты | Типовые задачи по формированию УУД (метапредметные технологии) |
|--------------------------------|--|--|
| Коммуникация | с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств | |

1.3. Предметные планируемые результаты

Раздел 1. Знания о физической культуре

Физическая культура в жизни современного человека

Обучающийся на базовом уровне научится:

– ориентироваться в основных статьях Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», руководствоваться ими при организации здорового образа жизни и активного отдыха, участии в разнообразных формах организации физкультурно-оздоровительной деятельности и массового спорта.

Обучающийся на базовом уровне получит возможность научиться:

– обосновать роль и значение известных спортсменов и тренеров по различным видам спорта в истории Челябинской области;

– излагать знания и факты о присвоении спортивным сооружениям Челябинска и Челябинской области имен выдающихся спортсменов и тренеров (история строительства и названия сооружений);

– раскрывать роль и социальное значение развития спортивных школ Челябинска и Челябинской области.

Физическая культура как фактор укрепления здоровья

Обучающийся на базовом уровне научится:

– положительно оценивать роль физической культуры в научной организации труда, профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности, предупреждении раннего старения и длительном сохранении творческой активности;

– определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

– характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития.

Обучающийся на базовом уровне получит возможность научиться:

– самостоятельно осуществлять подготовку к соревновательной деятельности, активно включаться в массовые формы соревнований по избранному виду спорту (материал для юношей).

Современные оздоровительные системы

Обучающийся на базовом уровне научится:

– ориентироваться в современных оздоровительных системах физического воспитания, раскрывать их целевые ориентации и формы организации, возможности использовать их содержание в индивидуальных формах занятий оздоровительной физической культурой;

– знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;

– характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения.

Обучающийся на базовом уровне получит возможность научиться:

– характеризовать целевое предназначение различных оздоровительных мероприятий в режиме трудовой деятельности, сеансов релаксации, самомассажа и банных процедур, активно использовать их в целях профилактики умственного и физического перенапряжения, повышения функциональной активности основных психических процессов;

– характеризовать основы системной организации гигиенических физкультурно-оздоровительных мероприятий для женщин в предродовой и послеродовой период, планировать режимы двигательной активности и питания, отбирать содержание занятий физическими упражнениями (материал для девушек).

Физическая культура и продолжительность жизни человека

Обучающийся на базовом уровне научится:

- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- характеризовать объективные факторы физической культуры, обеспечивающие активную профилактику старения. Анализировать динамику продолжительности жизни человека, определять специфические признаки каждого возрастного периода. Объяснять причины положительного влияния занятий физическими упражнениями на увеличение продолжительности жизни человека.

Обучающийся на базовом уровне получит возможность научиться:

- *раскрывать природный ландшафт Южного Урала как фактор здоровья;*
- *проводить реабилитационные мероприятия после травм и повреждений, комплексы корригирующих упражнений с учетом индивидуальных показателей здоровья.*

Раздел 2. Физкультурно-оздоровительная деятельность

Организация самостоятельных занятий физической культурой

Обучающийся на базовом уровне научится:

- осуществлять совместную деятельность в организации и проведении массовых спортивных соревнований, физкультурно-оздоровительных и спортивно-оздоровительных мероприятий, занятий физическими упражнениями разной направленности;

- определять функциональную направленность упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, владеть технологиями их использования в индивидуальных занятиях физической культурой с учетом показателей здоровья, интересов и потребностей в повышении физической дееспособности организма, формировании телосложения и регулировании массы тела;

- планировать содержание и направленность процесса самостоятельного освоения техники двигательных действий в избранном виде спорта, проводить ее анализ и коррекцию в соответствии с имеющимися образцами;

- тестировать индивидуальное состояние здоровья и физическую работоспособность, анализировать и оценивать динамику их показателей в режиме учебной деятельности.

Обучающийся на базовом уровне получит возможность научиться:

- *пользоваться принципами спортивной тренировки, планировать и регулировать режимы физических нагрузок в системе целенаправленных занятий спортивной подготовкой, определять эффективность их влияния на рост функциональных возможностей основных систем организма.*

Техника безопасности в процессе самостоятельных занятий физической культурой

Обучающийся на базовом уровне научится:

- соблюдать правила организации и проведения самостоятельных и самодеятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;

- соблюдать правила экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

Оказание первой помощи на занятиях физической культурой

Обучающийся на базовом уровне научится:

- соблюдать правила профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах.

Самостоятельные занятия оздоровительной физической культурой

Обучающийся на базовом уровне научится:

- объяснять оздоровительные свойства дыхательной гимнастики и технику;
- выполнения дыхательных упражнений;
- выполнять комплекс дыхательной гимнастики. Объяснять оздоровительные свойства массажа, методику организации сеансов самомассажа;
- демонстрировать основные приемы самомассажа и объяснять технику их выполнения;

- проводить сеансы самомассажа.

Оздоровительно-гигиенические процедуры

Обучающийся на базовом уровне научится:

- обосновывать целесообразность соблюдения гигиенических правил во время занятий физической культурой и характеризовать основные формы организации правил личной гигиены;
- характеризовать оздоровительные системы физической культуры по их целевой ориентации, выделять специфические цели их воздействия

Самостоятельная подготовка к выполнению требований комплекса ГТО

Обучающийся на базовом уровне научится:

- характеризовать самостоятельную подготовку к спортивным соревнованиям как многокомпонентный тренировочный процесс, объяснять назначение и целевую направленность каждого из ее компонентов;
- описывать технику тестовых упражнений комплекса ГТО и анализировать ее выполнение.

Обучающийся на базовом уровне получит возможность научиться:

- *выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).*

Раздел 3. Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Обучающийся на базовом уровне научится:

- подбирать содержание и дозировку физических нагрузок для комплексов упражнений, выполнять их в соответствии с индивидуальными интересами и потребностями;
- подбирать содержание и дозировку физических нагрузок для комплексов упражнений, выполнять их в режиме учебного дня и учебной недели;
- проводить сеансы самомассажа лица;
- характеризовать правила подбора и выполнения упражнений атлетической и аэробной гимнастики, проектировать систему тренировочных занятий в соответствии с индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности;
- подбирать содержание и дозировку физических нагрузок для комплексов упражнений, выполнять их в соответствии с индивидуальными интересами и потребностями;
- подбирать содержание и дозировку физических нагрузок для комплексов упражнений, выполнять их в соответствии с индивидуальными интересами и потребностями;
- подбирать содержание и дозировку физических нагрузок для комплексов упражнений, выполнять их в режиме учебного дня и учебной недели;
- составлять комплексы упражнений производственной гимнастики для основных видов профессиональной деятельности, определять специфику их функциональной направленности;
- подбирать содержание и дозировку физических нагрузок для комплексов упражнений, выполнять их, исходя из индивидуальных интересов и потребностей;
- выполнять комплексы упражнений по мере необходимости.

Обучающийся на базовом уровне получит возможность научиться:

- *контролировать рациональное питание. Обладать знаниями об экологически чистых продуктах на Южном Урале.*

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики

Обучающийся на базовом уровне научится:

- подбирать, составлять и выполнять гимнастические комбинации на одном из спортивных снарядов;
- объяснять методику обучения технике выполняемой комбинации;
- подбирать, составлять и выполнять композиции ритмической гимнастики (не менее 8 движений);
- объяснять методику самостоятельного освоения выполняемой комбинации.

Футбол, волейбол, баскетбол

Обучающийся на базовом уровне научится:

- принимать участие в учебной и соревновательной деятельности, владеть правилами и техникой судейства по одному из видов спортивной игры.

Легкая атлетика

Обучающийся на базовом уровне научится:

- преодолевать тренировочные дистанции с заданной скоростью передвижения;
- описывать и анализировать технику выполнения.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Обучающийся на базовом уровне научится:

- разрабатывать системы индивидуальных тренировочных циклов для выборочного развития основных физических качеств, включать их в тренировочный процесс индивидуальной физической подготовки;
- владеть защитными действиями: техникой захватов и бросков;
- разрабатывать системы индивидуальных тренировочных циклов для выборочного развития основных физических качеств, включать их в тренировочный процесс индивидуальной физической подготовки;

Национально-региональные формы занятий физической культурой

Обучающийся на базовом уровне получит возможность научиться:

- *отбирать и проводить народные игры народов Южного Урала в зависимости от интересов и уровня физической подготовленности занимающихся;*
- *принимать активное участие в национальных соревнованиях, праздниках, проводимых в своем селе, районе, городе, округе.*

2. Содержание учебного предмета

1. Знания о физической культуре

1.1. Физическая культура в жизни современного человека

Физическая культура как сложноорганизованное социальное явление, основные ее виды и формы организации, их роль и значение в укреплении здоровья. Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья (извлечения из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан в занятиях физической культурой и спортом). Комплекс ГТО как основа прикладно-ориентированной физической культуры, характеристика структурных оснований инормативно-тестирующих заданий. Спорт в современном мире, его виды и разновидности, цели и задачи развития. *Роль и значение известных спортсменов и тренеров по различным видам спорта в истории Челябинской области. Знания и факты о присвоении спортивным сооружениям Челябинска и Челябинской области имен выдающихся спортсменов и тренеров (история строительства и названия сооружений). Роль и социальное значение развития спортивных школ Челябинска и Челябинской области.*

1.2. Физическая культура как фактор укрепления здоровья

Здоровье как главная человеческая ценность, характеристика его системно-структурных компонентов, их развитие посредством занятий физической культурой. Физическая культура и физическое здоровье как взаимосвязанные явления, характеристика основных причин, ухудшающих состояние физического здоровья. Адаптация как фактор расширения и повышения функциональных возможностей организма, укрепления и сохранения физического здоровья. Фазовый характер адаптации, его роль и значение в планировании занятий физической культурой. Физическая культура и психическое здоровье человека как взаимосвязанные явления, роль и значение положительных эмоций в укреплении и сохранении психического здоровья, профилактике развития психических заболеваний. Роль и значение занятий физической культурой в укреплении и регулировании психических состояний. Физическая культура и нравственное здоровье, их

взаимосвязи взаимообусловленность. Особенности воспитания нравственных качеств в процессе занятий физической культурой и спортом. *Экологические проблемы современного промышленного города Челябинской области и их влияние на здоровье человека. Использовать знания о самодисциплине выдающихся спортсменов нашего города.*

1.3. Современные оздоровительные системы

Здоровый образ жизни и его основные признаки, положительная связь с занятиями физической культурой и спортом. Формы организации занятий физической культурой в структуре здорового образа жизни, оптимизация режима труда и отдыха средствами физической культуры и спорта. История и современное развитие ритмической, аэробной, атлетической и силовой (шейпинг) гимнастики, их связь с организацией здорового образа жизни, повышением физических кондиций человека. *Организация досуга средствами физической культуры с учетом региона Челябинской области. Роль и значение развития спортивно-оздоровительных центров в Челябинске и Челябинской области.*

1.4. Физическая культура и продолжительность жизни человека

Профилактика старения средствами физической культуры. Характеристика основных признаков старения организма. Режим двигательной активности как условие предупреждения раннего старения. Характеристика основных средств целенаправленной двигательной активности, используемых для профилактики старения. *Химическое загрязнение среды на Южном Урале и влияние ее на здоровье человека.*

2. Способы самостоятельной деятельности

2.1. Организация самостоятельных занятий физической культурой

Работоспособность человека и ее фазовый характер, особенности суточной и недельной динамики. Связь физической работоспособности с режимом учебной и трудовой деятельности, занятиями физическими упражнениями. Контроль функционального состояния организма во время занятий физической культурой и спортом, расчеты физической работоспособности (ИГСТ), индекса Руфье, показателей теста Купера, ортостатической пробы. *Природный ландшафт Южного Урала как фактор здоровья.*

2.2. Техника безопасности в процессе самостоятельных занятий физической культурой

Характеристика основных требований к безопасности занятий физической культурой и спортом: к содержанию занятий и освоению новых двигательных действий; к страховке и само страховке; дисциплине на занятиях, к спортивной экипировке, месту проведения занятий. *Организация активного отдыха на Южном Урале.*

2.3. Оказание первой помощи на занятиях физической культурой

Характеристика травм, правила и способы первой помощи при их появлении.

2.4. Самостоятельные занятия оздоровительной физической культурой

Урок как основная форма занятий оздоровительной физической культурой, структура и целевое назначение каждой части урока. Понятия комплексного урока и целевого урока, их общность и различия. Особенности разработки планов занятий оздоровительной физической культурой; характеристика способов контроля их эффективности. Системная организация тренировочного процесса, особенности планирования тренировочных циклов в системе самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. *Роль и значение личности в современном олимпийском движении. На примере спортсменов Урала.*

2.5. Оздоровительно-гигиенические процедуры

Дыхательная гимнастика и методика ее проведения (по А. Н. Стрельниковой). Методика проведения сеансов самомассажа и банных процедур, сеансов релаксации и аутогенной тренировки.

2.6. Самостоятельная подготовка к выполнению требований комплекса ГТО

Спортивная подготовка как сложноорганизованная система, включающая в себя систему тренировочных занятий, систему спортивных соревнований, систему оздоровительно-восстановительных мероприятий. Техническая подготовка в системе самостоятельной спортивной подготовки. Физическая подготовка, развитие основных физических качеств и методика планирования физических нагрузок в системе тренировочного процесса.

Разработка тренировочного занятия и цикла тренировочных занятий для достижения запланированного результата требований комплекса ГТО.

3. Физическое совершенствование

3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений на формирование и коррекцию осанки; регулирование массы тела; профилактику острых респираторных заболеваний. Комплексы упражнений с элементами ритмической гимнастики. Упражнения производственной гимнастики.

Упражнения атлетической (юноши) и аэробной (девушки) гимнастики. Упражнения из системы «шейпинг». Комплексы антистрессовой гимнастики. *Контроль за рациональным питанием. Знания об экологически чистых продуктах на Южном Урале. Умение подобрать и продемонстрировать комплексы упражнений для различных форм физкультурно-оздоровительной деятельности в различных возрастных группах.*

3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность

Развитие различных видов спорта на Южном Урале. Успехи уральских спортсменов на олимпийских играх.

Гимнастика с основами акробатики: закрепление и совершенствование ранее освоенных физических упражнений на гимнастических снарядах (юноши) и элементов ритмической гимнастики (девушки). *Выдающиеся гимнасты Челябинской области: В. Лисицкий, В. Маркелов.*

Футбол, волейбол, баскетбол: закрепление основных технических приемов в условиях учебной игровой деятельности; практика судейства соревнований по одному из видов игры. *Выдающиеся спортсмены Челябинской области Е. Гамова, А. Акулова.*

Плавание: совершенствование техники избранного способа плавания в рамках подготовки к выполнению требований комплекса ГТО.

Лыжные гонки: совершенствование техники передвижения на лыжах в рамках подготовки к выполнению требований комплекса ГТО.

Легкая атлетика: оздоровительный бег (девушки), кроссовый бег (юноши).

3.3. Прикладно-ориентированная деятельность

Атлетические единоборства: совершенствование выполнения технических приемов в захватах и бросках. Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта для развития физических качеств, необходимых для выполнения требований комплекса ГТО. *Харис Юсупов – основатель южноуральской школы дзюдо в Челябинске.*

3.4. Национально-региональные формы занятий физической культурой

Национальные игры и виды спорта. История развития городского спорта в СССР и России. Городки – игра первой Всесоюзной Олимпиады.

Малые Олимпийские игры (традиции школы Умение отбирать и проводить народные игры народов Южного Урала в зависимости от интересов и уровня физической подготовленности занимающихся). Место игры городки в истории и культуре России.

Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

10 класс

| № | Тема урока | Характеристика основных видов деятельности учащихся | НРЭО | Домашнее задание |
|--------------------------|------------------------------|---|------|------------------|
| Легкая атлетика 13 часов | | | | |
| 1 | Знания о физической культуре | Челночный бег 3х10, 4х9. | | §4 стр.18-22 |

| | | | | |
|----|--|--|------|----------------------------------|
| | ТБ при занятиях лёгкой атлетикой. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Ознакомление с требованиями учебной программы. | Повторить высокий и низкий старт. Пробегание отрезков 10,15 м. Стартовый разгон. | | |
| 2 | Совершенствование техники спринтерского бега. Развитие координационных способностей. Совершенствование техники метания гранаты. | Повторный бег на отрезках 80-100 м. Бег в парах с резиновой лентой. Бег за лидером. Совершенствовать технику старта, стартового разбега, финиширования. Метание гранаты с четырёх шагов. | | §22стр.112-122 |
| 3 | Совершенствование техники бега на короткие дистанции, метания гранаты на дальность. | Бег в парах с резиновой лентой (2-3 раза), бег 30 м. с низкого старта (2-3 раза), бег 60 м. с низкого старта, бег 100 м. с ходу. Совершенствование техники метания гранаты на дальность. | | §22стр.113-114 |
| 4 | Техника бега на короткие дистанции. Упражнения с набивными мячами. Совершенствование техники метания гранаты. | Упражнения с набивными мячами. Метание гранаты из положения стоя, с 5 шагов. | | §22стр.118-120 |
| 5 | Проверка уровня физических кондиций. Тесты 1-3. | Челночный бег 4х9 м. Прыжок в длину с места. Подтягивание из виса. | НРЭО | §26стр.156-157 |
| 6 | Проверка уровня физических кондиций. Тесты 4-6. | Вис на согнутых руках. Наклон вперёд из положения сидя, ноги врозь. Упражнение «вставание в сед» за 1 мин. | НРЭО | §26стр.156-157 §28стр.168-173 |
| 7 | Проверка уровня физических кондиций. Тесты 7-9. | Смешанные упоры (6 повторений). Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Упражнение «вставание в сед» за 30 сек. | НРЭО | §26стр.156-157 |
| 8 | Развитие выносливости. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. | Медленный бег до 6 мин. Техника разбега и отталкивания в прыжках в длину | | §22стр.115-117 |
| 9 | Развитие выносливости. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега, скоростно-силовых способностей. | Бег до 7 мин. Метание в горизонтальные и вертикальные цели с 12-14 м. Повторить технику прыжка с разбега. Разнообразие прыжков, многоскоков. | | §22стр.115-117 |
| 10 | Совершенствование скоростно-силовых способностей, выносливости. | Равномерный бег до 8 мин. Бег с изменением способа перемещения, направления. | | §22стр.120 |
| 11 | Совершенствование техники бега на короткие дистанции, скоростно-силовых способностей, выносливости. | Стартовый разгон, повторный бег отрезков 10, 15, 20 м. Прыжки, многоскоки, эстафеты. Бег в медленном темпе до 9 мин. | | §22стр.113-121 |
| 12 | Упражнения с гимнастической скакалкой. Развитие выносливости. | ОРУ с гимнастической скакалкой. Спортивные игры. Бег 2000м. | | §22стр.113-121 |

| | | | | |
|---------------------------|---|---|--|---------------------|
| 13 | Совершенствование скоростно-силовых способностей, выносливости. | Равномерный бег до 10 мин. Бег с изменением способа перемещения, направления. | | §22стр.120 |
| Баскетбол 14 часов | | | | |
| 14 | Основы знаний о физической культуре. Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Терминология баскетбола. Совершенствование техники стоек, поворотов, остановок, передвижений, скоростно-силовых качеств. | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, владение мячом. Ведение мяча без сопротивления и с сопротивлением противника. | | §4стр.18-22 |
| 15 | Совершенствование техники владения мячом, бросков. Развитие координационных способностей, выносливости. | Упражнения с набивными мячами. Ведение с изменением скорости и высоты отскока мяча. Эстафеты с ведением змейкой и броском по кольцу. | | §17стр.67-69 |
| 16 | Совершенствование техники владения мячом, защитных действий. Комплексное развитие двигательных способностей. | Варианты элементов техники игры. Действия против игроков без мяча. | | §17стр.67-69 |
| 17 | Совершенствование техники защитных действий, тактики игры, координационных способностей. | Варианты действий игрока с мячом (выбивание, вырывание). Индивидуальные тактические действия в нападении. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. | | §17стр.71-72 |
| 18 | Совершенствование техники ведения мяча, скоростно-силовых качеств. | Варианты ведения мяча с сопротивлением защитника. Бег с ускорением, ведение мяча в различных стойках с максимальной частотой 11-13 сек. | | §17стр.68-69 |
| 19 | Совершенствование техники перемещений, владение мячом, кондиционных и скоростно-силовых способностей. | Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Эстафеты, игровые задания. | | §17стр.68-69 |
| 20 | Совершенствование техники защитных действий, тактики игры. Совершенствование силы, выносливости. | Действия против игроков с мячом (перехват, накрывание). Групповые действия в нападении и защите. | | §17стр.71-72 |
| 21 | Совершенствование тактики игры, техники защитных действий. Контроль за уровнем освоенных элементов техники. | Командные действия в нападении и защите. Учебно-тренировочная игра по баскетболу. | | §17стр.71-72; §1 |
| 22 | Закрепление техники защитных действий в нападении. Обучение основам быстрого прорыва. | Закрепление техники защитных действий в накрывании, перехвате мяча в сочетании с развитием выносливости. Обучение основам быстрого прорыва в условиях игрового противоборства. | | §17стр.71-72; §2 |
| 23 | Закрепление техники накрывания в сочетании с | Закрепление техники нападения с быстрым прорывом. Развитие | | §17стр.73; §2 |

| | | | | |
|--------------------------|--|---|------|---------------------|
| | развитием координационных способностей. | двигательных качеств посредством эстафет. Учебная игра в баскетбол. | | |
| 24 | Совершенствование техники накрывания мяча, быстрого прорыва и завершения атаки. | Эстафеты с баскетбольными мячами. Совершенствование техники накрывания мяча, быстрого прорыва; окончание атаки быстрого прорыва. Техника накрывания мяча. | | §17стр.72-73 |
| 25 | Закрепление техники финтов с мячом. Атака кольца при быстром прорыве. | Закрепление техники финтов с мячом, Совершенствование атаки при быстром прорыве (действия трёх нападающих против двух защитников). | | §17стр.71-73 |
| 26 | Совершенствование техники финтов. Обучение противодействию быстрому прорыву. | Совершенствование техники финтов с мячом. Противодействие быстрому прорыву. Учебная игра в баскетбол. | | §17стр.71-73; §3 |
| 27 | Совершенствование тактических и технических навыков в игре. | Командные действия в нападении и защите. Учебно-тренировочная игра в баскетбол. | | §17стр.72-73; §5 |
| Гимнастика 21 час | | | | |
| 28 | Знания о физической культуре. ТБ на уроках гимнастики. Карточка определения МТ/максимального теста/ в круговой тренировке. | Изготовление карточки определения МТ/максимального теста/ в круговой тренировке. | | §4стр.18-22 |
| 29 | Совершенствование скоростно-силовых способностей, гибкости. | Упражнения без предметов, с предметами, с различными способами ходьбы, бега, вращений. | | §21стр.110-111 |
| 30 | Круговая тренировка. Определение 1МТ/максимального теста/. | Упражнения на 14 станциях. | НРЭО | §26стр.156-157 |
| 31 | Круговая тренировка. МП:2/половина максимального теста/. | Упражнения на 14 станциях. | НРЭО | §8стр.33-36 |
| 32 | Круговая тренировка. /МП:2/+1 | Упражнения на 14 станциях. | НРЭО | §26стр.156-157 |
| 33 | Круговая тренировка. Определение 2МТ/максимального теста/. | Упражнения на 14 станциях. | НРЭО | §8стр.33-36 |
| 34 | ОРУ, совершенствование акробатических упражнений, силы, гибкости. | Упражнения с обручем. Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов. | | §21стр.110-111 |
| 35 | Совершенствование акробатических упражнений. Комплексное развитие двигательных способностей. | Упражнения с обручем. Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов. | | §21стр.107-109 |
| 36 | Совершенствование строевых упражнений, ОРУ. Силы, гибкости. | Повороты кругом в движении. Комбинации из освоенных упражнений. | | §21стр.101; §6 |
| 37 | ОРУ с набивными мячами. Совершенствование акробатических упражнений, строевых упражнений. | Повторить перестроения и повороты направо и налево в движении. Акробатическое соединение из 3-4 пройденных | | §21стр.107-109 |

| | | | | |
|-----------------------------------|---|---|--|--------------------|
| | | элементов. | | |
| 38 | Висы и упоры. Комбинация из 4-5 элементов на высокой перекладине. | Из вися, подъем переворотом в упор. Медленное опускание в вис углом/держать/.Развитие силовых способностей и силовой выносливости. | | §21стр.102-106 |
| 39 | Висы и упоры. Комбинация из 4-5 элементов на высокой перекладине. | Из вися, вис согнувшись, вис прогнувшись, вис сзади, вернуться в вис, соскок. | | §21стр.102-106 |
| 40 | Брусья параллельные. Комбинация из 4-5 элементов. | Размахивания в упоре на руках, сед углом, сед ноги врозь, перемах во внутрь, стойка на лопатках, соскок махом назад. | | §21стр.105-106 |
| 41 | Брусья разновысокие. Комбинация из 4-5 элементов. | Из вися стоя, подъем переворотом в упор, перемах правой в сед верхом, поворот на 360 в вис лежа прогнувшись. Поворот налево в сед на левом бедре, соскок. | | §21стр.105-106 |
| 42 | Техника опорного прыжка. | Техника опорного прыжка через коня в ширину. Комплекс упражнений на развитие силы, гибкости. | | §21стр.106-107 |
| 43 | Совершенствование строевых упражнений. Комплексное развитие двигательных способностей. | Совершенствование техники поворота кругом в движении. Круговая тренировка. Совершенствование техники опорного прыжка. Игра с гимнастическими обручами. | | §21стр.101,110-111 |
| 44 | Совершенствование техники опорного прыжка. Развитие силы, гибкости. | Совершенствование техники опорного прыжка через коня. Игра-эстафета с набивными мячами, скакалками и обручем. | | §21стр.106-107 |
| 45 | Висы и упоры. Комбинация из 4-5 элементов на высокой перекладине. | Из вися, подъем переворотом в упор. Медленное опускание в вис углом/держать/.Развитие силовых способностей и силовой выносливости. | | §21стр.102-105 |
| 46 | Висы и упоры. Комбинация из 4-5 элементов на высокой перекладине. | Из вися, вис согнувшись, вис прогнувшись, вис сзади, вернуться в вис, соскок. | | §21стр.102-105 |
| 47 | Брусья параллельные. Комбинация из 4-5 элементов. | Размахивания в упоре на руках, сед углом, сед ноги врозь, перемах во внутрь, стойка на лопатках, соскок махом назад. | | §21стр.103-106 |
| 48 | Брусья разновысокие. Комбинация из 4-5 элементов. | Из вися стоя, подъем переворотом в упор, перемах правой в сед верхом, поворот на 360 в вис лежа прогнувшись. Поворот налево в сед на левом бедре, соскок. | | §21стр.103-106 |
| Лыжная подготовка 18 часов | | | | |
| 49 | Основы знаний о физической культуре. ТБ при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях. Карточка | Пройти дистанцию 2км в среднем темпе. Совершенствование технике попеременного двухшажного хода. | | §4стр.18-22 |

| | | | | |
|----|--|--|------|----------------|
| | определения МТ/максимального теста/ в круговой тренировке. | | | |
| 50 | Круговая тренировка. Определение 1МТ/максимального теста/. | Упражнения на 14 станциях. | НРЭО | §26стр.156-157 |
| 51 | Круговая тренировка. МП:2/половина максимального теста/. | Упражнения на 14 станциях. | НРЭО | §8стр.33-36 |
| 52 | Круговая тренировка. /МП:2/+1 | Упражнения на 14 станциях. | НРЭО | §26стр.156-157 |
| 53 | Круговая тренировка. Определение 2МТ/максимального теста/. | Упражнения на 14 станциях. | НРЭО | §8стр.33-36 |
| 54 | Совершенствование техники переходов с одного хода на другой. | Техника подъёмов и спусков с поворотами и торможением. Прохождение дистанции 3 км в соревновательном темпе. | | §23стр.124-126 |
| 55 | Совершенствование техники переходов с одного хода на другой. | Техника подъёмов и спусков с поворотами и торможением. Прохождение дистанции 3 км в соревновательном темпе. | | §23стр.124-126 |
| 56 | Совершенствование техники подъёмов и спусков с поворотами и торможением. | Прохождение дистанции 4 км в среднем темпе. | | §23стр.126-128 |
| 57 | 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. | | §23стр.126-128 |
| 58 | Совершенствование перехода с одновременного хода на попеременный. | Проверка умений и навыков в технике изученных ходов. | | §6стр.24-26 |
| 59 | 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. | | §23стр.126-129 |
| 60 | Совершенствование техники перехода с одновременных ходов на попеременные. | Прохождение дистанции до 5 км. | | §7 |
| 61 | Совершенствование техники лыжных ходов. | Прохождение дистанции до 5 км. | | §23стр.129-130 |
| 62 | 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. | | §23стр.129-130 |
| 63 | Совершенствование техники перехода с одного хода на другой. | Техника подъёмов и спусков с поворотами и торможением. Прохождение дистанции 3 км в соревновательном темпе. | | §23стр.128-130 |
| 64 | Совершенствование техники подъёмов и спусков с поворотами и торможением | Прохождение дистанции до 5 км. | | §23стр.126-130 |
| 65 | Проверка умений и навыков в преодолении подъёмов и | Совершенствование техники лыжных ходов. | | §7стр.36-39 |

| | | | | |
|---|---|--|--|----------------|
| | спусков. | | | |
| 66 | Совершенствование техники лыжных ходов. | Техника подъёмов и спусков с поворотами и торможением | | §10стр.43-45 |
| Элементы единоборств 9 часов | | | | |
| 67 | ТБ на уроках единоборств. Освоение техники владения приемами. Разминка пред поединком. | Силовые упражнения в парах. Приёмы самостраховки. | | §4стр.18-22 |
| 68 | Приемы самостраховки. Учебная схватка | Подвижная игра «Сила и ловкость» | | §24стр.133-136 |
| 69 | Приемы самостраховки. Учебная схватка | Подвижная игра «Сила и ловкость». | | §24стр.133-136 |
| 70 | Приемы борьбы лежа и стоя. Приемы самостраховки. | Подвижная игра «Борьба всадников» | | §24стр.136-140 |
| 71 | Развитие координационных способностей «Борьба двое против двоих» | Подвижная игра «Борьба двое против двоих» | | §24стр.136-140 |
| 72 | Развитие силовых способностей и силовой выносливости, единоборства в парах | Силовые упражнения в парах. | | §11стр.43-45 |
| 73 | Овладение организаторскими способностями. Судейство учебной схватки. | Судейство одного из видов единоборств. Техника выполнения отдельных элементов. | | §11стр.43-45 |
| 74 | Судейство учебной схватки, силовые упражнения. | Силовые упражнения, подвижные игры. | | §24стр.142 |
| 75 | Судейство учебной схватки, силовые упражнения. | Силовые упражнения, подвижные игры. | | §24стр.142 |
| Волейбол 18 часов/3 часа тестирования/ | | | | |
| 76 | Комплекс упражнений со скакалкой. Приём мяча снизу и передача мяча сверху. | Комплекс упражнений с гимнастической скакалкой. Приём мяча снизу и передача мяча сверху – совершенствование техники. Приём мяча снизу с подачи. Техника передач в тройках через сетку. | | §4стр.18-22 |
| 77 | Комплекса упражнений с набивными мячами. Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 после подачи. | Комплекс упражнений с набивными мячами 2 кг. Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 после подачи. | | §19стр.82 |
| 78 | Совершенствование передачи мяча в зону 3 из зон 1, 6, 5; приём с подачи. | Передачи мяча в зону 3 из зон 1, 6, 5; приём с подачи и передача мяча в зону. Учебно-тренировочная игра. | | §19стр.83-85 |
| 79 | Совершенствование передачи мяча в зону 3 из зон 1, 6, 5; приём с подачи. | Передачи мяча в зону 3 из зон 1, 6, 5; приём с подачи и передача мяча в зону. Учебно-тренировочная игра. | | §19стр.83-85 |
| 80 | Совершенствование техники ранее изученных элементов. Техника верхней прямой подачи. | Упражнения с набивными мячами в тройках – различные передачи с изменением места после передачи на скорость. Выполнение верхней передачи мяча. Верхняя прямая подача. | | §19стр.86-87 |

| | | | | |
|----|--|--|------|----------------------------------|
| 81 | Совершенствование техники ранее изученных элементов. Техника верхней прямой подачи. | Упражнения с набивными мячами в тройках – различные передачи с изменением места после передачи на скорость. Выполнение верхней передачи мяча. Техника верхней прямой подачи. | | §12стр.45-50 |
| 82 | Совершенствование приёма мяча с подачи. Верхняя прямая подача. | Приём мяча с подачи, верхняя прямая подача мяча, передачи из зон 3 в зоны 2 и 4. Двусторонняя игра с выполнением заданий. | | §12стр.45-50 |
| 83 | Проверка уровня физических кондиций. Тесты 1-3. | Челночный бег 4х9 м. Прыжок в длину с места. Подтягивание из виса. | НРЭО | §26стр.156-157 |
| 84 | Проверка уровня физических кондиций. Тесты 4-6. | Вис на согнутых руках. Наклон вперёд из положения сидя, ноги врозь. Упражнение «вставание в сед» за 1 мин. | НРЭО | §26стр.156-157 §28стр.168-173 |
| 85 | Проверка уровня физических кондиций. Тесты 7-9. | Смешанные упоры (6 повторений). Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Упражнение «вставание в сед» за 30 сек. | НРЭО | §26стр.156-157 |
| 86 | Совершенствование техники верхней прямой подачи одновременно с приёмом снизу и передачей из зон 1, 6, 5 в зону 3. | Техника верхней прямой подачи одновременно с приёмом снизу и передачей из зон 1, 6, 5 в зону 3. Игра у сетки для совершенствования приёма и передач мяча по заданию в указанную зонную. Игра «Картошка». | | §19стр.88-89 |
| 87 | Совершенствование техники изученных упражнений. Техника нападающего удара, верхняя прямая подача. | Техника верхней прямой подачи мяча. Техника нападающего удара в парах или тройках. Учебно – тренировочная игра в волейбол. | | §19стр.88-89 |
| 88 | Совершенствование техники нападающего удара. Учебно – тренировочная игра в волейбол. | Техника нападающего удара. Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданием на 3 передачи в команде после подачи соперника. | | §19стр.90-91 |
| 89 | Совершенствование техники изученных элементов. Развитие выносливости. | Упражнения со скакалкой. Техника выполнения упражнений, изученных на предыдущих уроках. Игра у сетки в тройках. | | §16стр.60-65 |
| 90 | Совершенствование техники верхней прямой подачи. Игра «Мяч в воздухе». | Техника выполнения упражнений, изученных на предыдущих уроках. Игра «Мяч в воздухе». Учебно-тренировочные игры | | §15стр.57-60 |
| 91 | ОРУ с набивными мячами. | ОРУ с набивными мячами. Учебно– тренировочная игра с заданиями. | | §14стр.53-57 |
| 92 | Круговая тренировка. Развитие ловкости, общей и силовой выносливости. Совершенствование техники и тактики в двусторонней игре. | Круговая тренировка на 8 станциях. Совершенствовать технику и тактику в двусторонней игре. | | §26стр.156-157 |

| | | | | |
|---------------------------------|---|--|--|----------------|
| 93 | Развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствование техники изученных элементов. | Техника выполнения упражнений, разученных на предыдущих уроках. Игра у сетки в тройках. | | §13стр.50-53 |
| Легкая атлетика 12 часов | | | | |
| 94 | Основы знаний о физической культуре. ТБ на уроках лёгкой атлетики. Совершенствование техники спринтерского бега. | Медленный бег 5 мин. Стартовый разгон до 15 м. Бег с эстафетной палочкой. Разновидности прыжков, метаний. | | §4стр.18-22 |
| 95 | Совершенствование спринтерского бега, скоростных и скоростно-силовых способностей. | Высокий старт до 40 м., стартовый разгон, эстафетный бег. Разновидности прыжков. | | §22стр.113-114 |
| 96 | Совершенствование скоростных и скоростно-силовых способностей, спринтерского бега. | Высокий старт до 40 м., стартовый разгон, эстафетный бег. « Вызов номеров». Разновидности прыжков. | | §22стр.113-114 |
| 97 | Совершенствование техники спринтерского бега, коростных и координационных способностей, техники метания мяча с разбега. | Повторное пробегание коротких отрезков с максимальной скоростью. Прыжок в длину с разбега и метание гранаты. | | §22стр.118-120 |
| 98 | Совершенствование техники метания гранаты, скоростно-силовых и координационных способностей. Прыжок в длину с разбега. | Упражнения с набивными мячами, силовые упражнения. Круговая эстафета с этапом до 60 м. | | §22стр.115-117 |
| 99 | Совершенствование скоростных и скоростно-силовых способностей. Метание гранаты на результат. | Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, прыжки, многоскоки. Круговая эстафета. | | §22стр.118-120 |
| 100 | Комплексное развитие двигательных способностей. | Круговая тренировка 8 станций. | | §26стр.156-157 |
| 101 | Комплексное развитие двигательных способностей. | Круговая тренировка 8 станций. | | §8стр.33-36 |
| 102 | Совершенствование скоростных и скоростно-силовых способностей, закрепление техники метания мяча на дальность. | Упражнения с набивными мячами, силовые упражнения. Круговая эстафета с этапом до 60 м. | | §22стр.118-120 |
| 103 | Развитие скоростно-силовых способностей. | Эстафеты, старты из различных и.п., бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов. | | §22стр.118-120 |
| 104 | Круговая тренировка. Самостоятельные занятия. | Полоса препятствий. Разновидности прыжков в чередовании с ходьбой, бегом. Спортивные игры, эстафеты. Самоконтроль при занятиях лёгкой атлетикой. | | §26стр.156-157 |
| 105 | Совершенствование скоростных и скоростно- | Высокий старт до 40 м., стартовый разгон, эстафетный бег. « Вызов | | §8стр.33-36 |

| | | | |
|---|----------------------------------|--|--|
| силовых способностей, спринтерского бега. | номеров». Разновидности прыжков. | | |
|---|----------------------------------|--|--|

11 класс

| № | Тема урока | Характеристика основных видов деятельности учащихся | НРЭО | Домашнее задание |
|--------------------------|---|--|------|----------------------------------|
| Легкая атлетика 13 часов | | | | |
| 1 | Знания о физической культуре ТБ при занятиях лёгкой атлетикой. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Ознакомление с требованиями учебной программы. | Челночный бег 3x10, 4x9. Повторить высокий и низкий старт. Пробегание отрезков 10,15 м. Стартовый разгон. | | §4стр.18-22 |
| 2 | Совершенствование техники спринтерского бега. Развитие координационных способностей. Совершенствование техники метания гранаты. | Повторный бег на отрезках 80-100 м. Бег в парах с резиновой лентой. Бег за лидером. Совершенствовать технику старта, стартового разбега, финиширования. Метание гранаты с четырёх шагов. | | §22стр.112-122 |
| 3 | Совершенствование техники бега на короткие дистанции, метания гранаты на дальность. | Бег в парах с резиновой лентой (2-3 раза), бег 30 м. с низкого старта (2-3 раза), бег 60 м. с низкого старта, бег 100 м. с ходу. Совершенствование техники метания гранаты на дальность. | | §22стр.113-114 |
| 4 | Техника бега на короткие дистанции. Упражнения с набивными мячами. Совершенствование техники метания гранаты. | Упражнения с набивными мячами. Метание гранаты из положения стоя, с 5 шагов. | | §22стр.118-120 |
| 5 | Проверка уровня физических кондиций. Тесты 1-3. | Челночный бег 4x9 м. Прыжок в длину с места. Подтягивание из виса. | НРЭО | §26стр.156-157 |
| 6 | Проверка уровня физических кондиций. Тесты 4-6. | Вис на согнутых руках. Наклон вперёд из положения сидя, ноги врозь. Упражнение «вставание в сед» за 1 мин. | НРЭО | §26стр.156-157 §28стр.168-173 |
| 7 | Проверка уровня физических кондиций. Тесты 7-9. | Смешанные упоры (6 повторений). Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Упражнение «вставание в сед» за 30 сек. | НРЭО | §26стр.156-157 |
| 8 | Развитие выносливости. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. | Медленный бег до 6 мин. Техника разбега и отталкивания в прыжках в длину | | §22стр.115-117 |
| 9 | Развитие выносливости. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега, скоростно-силовых способностей. | Бег до 7 мин. Метание в горизонтальные и вертикальные цели с 12-14 м. Повторить технику прыжка с разбега. Разнообразие прыжков, многоскоков. | | §22стр.115-117 |
| 10 | Совершенствование | Равномерный бег до 8 мин. Бег с | | §22стр.120 |

| | | | | |
|---------------------------|---|---|--|----------------|
| | скоростно-силовых способностей, выносливости. | изменением способа перемещения, направления. | | |
| 11 | Совершенствование техники бега на короткие дистанции, скоростно-силовых способностей, выносливости. | Стартовый разгон, повторный бег отрезков 10, 15, 20 м. Прыжки, многоскоки, эстафеты. Бег в медленном темпе до 9 мин. | | §22стр.113-121 |
| 12 | Упражнения с гимнастической скакалкой. Развитие выносливости. | ОРУ с гимнастической скакалкой. Спортивные игры. Бег 2000м. | | §22стр.113-121 |
| 13 | Совершенствование скоростно-силовых способностей, выносливости. | Равномерный бег до 10 мин. Бег с изменением способа перемещения, направления. | | §22стр.120 |
| Баскетбол 14 часов | | | | |
| 14 | Основы знаний о физической культуре. Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Терминология баскетбола. Совершенствование техники стоек, поворотов, остановок, передвижений, скоростно-силовых качеств. | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, владение мячом. Ведение мяча без сопротивления и с сопротивлением противника. | | §4стр.18-22 |
| 15 | Совершенствование техники владения мячом, бросков. Развитие координационных способностей, выносливости. | Упражнения с набивными мячами. Ведение с изменением скорости и высоты отскока мяча. Эстафеты с ведением змейкой и броском по кольцу. | | §17стр.67-69 |
| 16 | Совершенствование техники владения мячом, защитных действий. Комплексное развитие двигательных способностей. | Варианты элементов техники игры. Действия против игроков без мяча. | | §17стр.67-69 |
| 17 | Совершенствование техники защитных действий, тактики игры, координационных способностей. | Варианты действий игрока с мячом (выбивание, вырывание). Индивидуальные тактические действия в нападении. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. | | §17стр.71-72 |
| 18 | Совершенствование техники ведения мяча, скоростно-силовых качеств. | Варианты ведения мяча с сопротивлением защитника. Бег с ускорением, ведение мяча в различных стойках с максимальной частотой 11-13 сек. | | §17стр.68-69 |
| 19 | Совершенствование техники перемещений, владение мячом, кондиционных и скоростно-силовых способностей. | Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Эстафеты, игровые задания. | | §17стр.68-69 |
| 20 | Совершенствование техники защитных действий, тактики игры. Совершенствование | Действия против игроков с мячом (перехват, накрывание). Групповые действия в нападении | | §17стр.71-72 |

| | | | | |
|--------------------------|--|--|------|------------------|
| | силы, выносливости. | и защите. | | |
| 21 | Совершенствование тактики игры, техники защитных действий. Контроль за уровнем освоенных элементов техники. | Командные действия в нападении и защите. Учебно-тренировочная игра по баскетболу. | | §17стр.71-72; §1 |
| 22 | Закрепление техники защитных действий в нападении. Обучение основам быстрого прорыва. | Закрепление техники защитных действий в накрывании, перехвате мяча в сочетании с развитием выносливости. Обучение основам быстрого прорыва в условиях игрового противоборства. | | §17стр.71-72; §2 |
| 23 | Закрепление техники накрывания в сочетании с развитием координационных способностей. | Закрепление техники нападения с быстрым прорывом. Развитие двигательных качеств посредством эстафет. Учебная игра в баскетбол. | | §17стр.73; §2 |
| 24 | Совершенствование техники накрывания мяча, быстрого прорыва и завершения атаки. | Эстафеты с баскетбольными мячами. Совершенствование техники накрывания мяча, быстрого прорыва; окончание атаки быстрого прорыва. Техника накрывания мяча. | | §17стр.72-73 |
| 25 | Закрепление техники финтов с мячом. Атака кольца при быстром прорыве. | Закрепление техники финтов с мячом, Совершенствование атаки при быстром прорыве (действия трёх нападающих против двух защитников). | | §17стр.71-73 |
| 26 | Совершенствование техники финтов. Обучение противодействию быстрому прорыву. | Совершенствование техники финтов с мячом. Противодействие быстрому прорыву. Учебная игра в баскетбол. | | §17стр.71-73; §3 |
| 27 | Совершенствование тактических и технических навыков в игре. | Командные действия в нападении и защите. Учебно-тренировочная игра в баскетбол. | | §17стр.72-73; §5 |
| Гимнастика 21 час | | | | |
| 28 | Знания о физической культуре. ТБ на уроках гимнастики. Карточка определения МТ/максимального теста/ в круговой тренировке. | Изготовление карточки определения МТ/максимального теста/ в круговой тренировке. | | §4стр.18-22 |
| 29 | Совершенствование скоростно-силовых способностей, гибкости. | Упражнения без предметов, с предметами, с различными способами ходьбы, бега, вращений. | | §21стр.110-111 |
| 30 | Круговая тренировка. Определение 1МТ/максимального теста/. | Упражнения на 14 станциях. | НРЭО | §26стр.156-157 |
| 31 | Круговая тренировка. МП:2/половина максимального теста/. | Упражнения на 14 станциях. | НРЭО | §8стр.33-36 |
| 32 | Круговая тренировка. | Упражнения на 14 станциях. | НРЭО | §26стр.156-157 |

| | | | | |
|----|---|--|------|------------------------|
| | /МП:2/+1 | | | |
| 33 | Круговая тренировка. Определение 2МТ/максимального теста/. | Упражнения на 14 станциях. | НРЭО | §8стр.33-36 |
| 34 | ОРУ, совершенствование акробатических упражнений, силы, гибкости. | Упражнения с обручем. Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов. | | §21стр.110-111 |
| 35 | Совершенствование акробатических упражнений. Комплексное развитие двигательных способностей. | Упражнения с обручем. Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов. | | §21стр.107-109 |
| 36 | Совершенствование строевых упражнений, ОРУ. Силы, гибкости. | Повороты кругом в движении. Комбинации из освоенных упражнений. | | §21стр.101; §6 |
| 37 | ОРУ с набивными мячами. Совершенствование акробатических упражнений, строевых упражнений. | Повторить перестроения и повороты направо и налево в движении. Акробатическое соединение из 3-4 пройденных элементов. | | §21стр.107-109 |
| 38 | Висы и упоры. Комбинация из 4-5 элементов на высокой перекладине. | Из виса, подъем переворотом в упор. Медленное опускание в вис углом/держать/.Развитие силовых способностей и силовой выносливости. | | §21стр.102-106 |
| 39 | Висы и упоры. Комбинация из 4-5 элементов на высокой перекладине. | Из виса, вис согнувшись, вис прогнувшись, вис сзади, вернуться в вис, соскок. | | §21стр.102-106 |
| 40 | Брусья параллельные. Комбинация из 4-5 элементов. | Размахивания в упоре на руках, сед углом, сед ноги врозь, перемах во внутрь, стойка на лопатках, соскок махом назад. | | §21стр.105-106 |
| 41 | Брусья разновысокие. Комбинация из 4-5 элементов. | Из виса стоя, подъем переворотом в упор, перемах правой в сед верхом, поворот на 360 в вис лежа прогнувшись. Поворот налево в сед на левом бедре, соскок. | | §21стр.105-106 |
| 42 | Техника опорного прыжка. | Техника опорного прыжка через коня в ширину. Комплекс упражнений на развитие силы, гибкости. | | §21стр.106-107 |
| 43 | Совершенствование строевых упражнений. Комплексное развитие двигательных способностей. | Совершенствование техники поворота кругом в движении. Круговая тренировка. Совершенствование техники опорного прыжка. Игра с гимнастическими обручами. | | §21стр.101,110- 111 |
| 44 | Совершенствование техники опорного прыжка. Развитие силы, гибкости. | Совершенствование техники опорного прыжка через коня. Игра-эстафета с набивными мячами, скакалками и обручем. | | §21стр.106-107 |
| 45 | Висы и упоры. Комбинация | Из виса, подъем переворотом в | | §21стр.102-105 |

| | | | | |
|-----------------------------------|--|---|------|----------------|
| | из 4-5 элементов на высокой перекладине. | упор. Медленное опускание в вис углом/держать/.Развитие силовых способностей и силовой выносливости. | | |
| 46 | Висы и упоры. Комбинация из 4-5 элементов на высокой перекладине. | Из вися, вис согнувшись, вис прогнувшись, вис сзади, вернуться в вис, соскок. | | §21стр.102-105 |
| 47 | Брусья параллельные. Комбинация из 4-5 элементов. | Размахивания в упоре на руках, сед углом, сед ноги врозь, перемах во внутрь, стойка на лопатках, соскок махом назад. | | §21стр.103-106 |
| 48 | Брусья разновысокие. Комбинация из 4-5 элементов. | Из вися стоя, подъем переворотом в упор, перемах правой в сед верхом, поворот на 360 в вис лежа прогнувшись. Поворот налево в сед на левом бедре, соскок. | | §21стр.103-106 |
| Лыжная подготовка 18 часов | | | | |
| 49 | Основы знаний о физической культуре. ТБ при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях. Карточка определения МТ/максимального теста/ в круговой тренировке. | Пройти дистанцию 2км в среднем темпе. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. | | §4стр.18-22 |
| 50 | Круговая тренировка. Определение 1МТ/максимального теста/. | Упражнения на 14 станциях. | НРЭО | §26стр.156-157 |
| 51 | Круговая тренировка. МП:2/половина максимального теста/. | Упражнения на 14 станциях. | НРЭО | §8стр.33-36 |
| 52 | Круговая тренировка. /МП:2/+1 | Упражнения на 14 станциях. | НРЭО | §26стр.156-157 |
| 53 | Круговая тренировка. Определение 2МТ/максимального теста/. | Упражнения на 14 станциях. | НРЭО | §8стр.33-36 |
| 54 | Совершенствование техники переходов с одного хода на другой. | Техника подъёмов и спусков с поворотами и торможением. Прохождение дистанции 3 км в соревновательном темпе. | | §23стр.124-126 |
| 55 | Совершенствование техники переходов с одного хода на другой. | Техника подъёмов и спусков с поворотами и торможением. Прохождение дистанции 3 км в соревновательном темпе. | | §23стр.124-126 |
| 56 | Совершенствование техники подъёмов и спусков с поворотами и торможением. | Прохождение дистанции 4 км в среднем темпе. | | §23стр.126-128 |
| 57 | 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. | | §23стр.126-128 |
| 58 | Совершенствование перехода с одновременного | Проверка умений и навыков в технике изученных ходов. | | §6стр.24-26 |

| | | | | |
|-------------------------------------|--|--|--|----------------|
| | хода на попеременный. | | | |
| 59 | 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. | | §23стр.126-129 |
| 60 | Совершенствование техники перехода с одновременных ходов на попеременные. | Прохождение дистанции до 5 км. | | §7 |
| 61 | Совершенствование техники лыжных ходов. | Прохождение дистанции до 5 км. | | §23стр.129-130 |
| 62 | 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. | | §23стр.129-130 |
| 63 | Совершенствование техники перехода с одного хода на другой. | Техника подъёмов и спусков с поворотами и торможением. Прохождение дистанции 3 км в соревновательном темпе. | | §23стр.128-130 |
| 64 | Совершенствование техники подъёмов и спусков с поворотами и торможением | Прохождение дистанции до 5 км. | | §23стр.126-130 |
| 65 | Проверка умений и навыков в преодолении подъёмов и спусков. | Совершенствование техники лыжных ходов. | | §7стр.36-39 |
| 66 | Совершенствование техники лыжных ходов. | Техника подъёмов и спусков с поворотами и торможением | | §10стр.43-45 |
| Элементы единоборств 9 часов | | | | |
| 67 | ТБ на уроках единоборств. Освоение техники владения приемами. Разминка пред поединком. | Силовые упражнения в парах. Приёмы самостраховки. | | §4стр.18-22 |
| 68 | Приемы самостраховки. Учебная схватка | Подвижная игра «Сила и ловкость» | | §24стр.133-136 |
| 69 | Приемы самостраховки. Учебная схватка | Подвижная игра «Сила и ловкость». | | §24стр.133-136 |
| 70 | Приемы борьбы лежа и стоя. Приемы самостраховки. | Подвижная игра «Борьба всадников» | | §24стр.136-140 |
| 71 | Развитие координационных способностей «Борьба двое против двоих» | Подвижная игра «Борьба двое против двоих» | | §24стр.136-140 |
| 72 | Развитие силовых способностей и силовой выносливости, единоборства в парах | Силовые упражнения в парах. | | §11стр.43-45 |
| 73 | Овладение организаторскими способностями. Судейство учебной схватки. | Судейство одного из видов единоборств. Техника выполнения отдельных элементов. | | §11стр.43-45 |
| 74 | Судейство учебной схватки, силовые упражнения. | Силовые упражнения, подвижные игры. | | §24стр.142 |
| 75 | Судейство учебной схватки, силовые упражнения. | Силовые упражнения, подвижные игры. | | §24стр.142 |

Волейбол 18 часов/3 часа тестирования/

| | | | | |
|----|---|--|------|----------------------------------|
| 76 | Комплекс упражнений со скакалкой. Приём мяча снизу и передача мяча сверху. | Комплекс упражнений с гимнастической скакалкой. Приём мяча снизу и передача мяча сверху – совершенствование техники. Приём мяча снизу с подачи. Техника передач в тройках через сетку. | | §4стр.18-22 |
| 77 | Комплекса упражнений с набивными мячами. Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 после подачи. | Комплекс упражнений с набивными мячами 2 кг. Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 после подачи. | | §19стр.82 |
| 78 | Совершенствование передачи мяча в зону 3 из зон 1, 6, 5; приём с подачи. | Передачи мяча в зону 3 из зон 1, 6, 5; приём с подачи и передача мяча в зону. Учебно-тренировочная игра. | | §19стр.83-85 |
| 79 | Совершенствование передачи мяча в зону 3 из зон 1, 6, 5; приём с подачи. | Передачи мяча в зону 3 из зон 1, 6, 5; приём с подачи и передача мяча в зону. Учебно-тренировочная игра. | | §19стр.83-85 |
| 80 | Совершенствование техники ранее изученных элементов. Техника верхней прямой подачи. | Упражнения с набивными мячами в тройках – различные передачи с изменением места после передачи на скорость. Выполнение верхней передачи мяча. Верхняя прямая подача. | | §19стр.86-87 |
| 81 | Совершенствование техники ранее изученных элементов. Техника верхней прямой подачи. | Упражнения с набивными мячами в тройках – различные передачи с изменением места после передачи на скорость. Выполнение верхней передачи мяча. Техника верхней прямой подачи. | | §12стр.45-50 |
| 82 | Совершенствование приёма мяча с подачи. Верхняя прямая подача. | Приём мяча с подачи, верхняя прямая подача мяча, передачи из зон 3 в зоны 2 и 4. Двусторонняя игра с выполнении заданий. | | §12стр.45-50 |
| 83 | Проверка уровня физических кондиций. Тесты 1-3. | Челночный бег 4х9 м. Прыжок в длину с места. Подтягивание из виса. | НРЭО | §26стр.156-157 |
| 84 | Проверка уровня физических кондиций. Тесты 4-6. | Вис на согнутых руках. Наклон вперёд из положения сидя, ноги врозь. Упражнение «вставание в сед» за 1 мин. | НРЭО | §26стр.156-157 §28стр.168-173 |
| 85 | Проверка уровня физических кондиций. Тесты 7-9. | Смешанные упоры (6 повторений). Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Упражнение «вставание в сед» за 30 сек. | НРЭО | §26стр.156-157 |
| 86 | Совершенствование техники верхней прямой подачи одновременно с приёмом снизу и передачей из зон 1, 6, 5 в зону 3. | Техника верхней прямой подачи одновременно с приёмом снизу и передачей из зон 1, 6, 5 в зону 3. Игра у сетки для совершенствования приёма и передач мяча по заданию в | | §19стр.88-89 |

| | | | | |
|----|--|--|--|----------------|
| | | указанную зонную. Игра «Картошка». | | |
| 87 | Совершенствование техники изученных упражнений. Техника нападающего удара, верхняя прямая подача. | Техника верхней прямой подачи мяча. Техника нападающего удара в парах или тройках. Учебно – тренировочная игра в волейбол. | | §19стр.88-89 |
| 88 | Совершенствование техники нападающего удара. Учебно – тренировочная игра в волейбол. | Техника нападающего удара. Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданием на 3 передачи в команде после подачи соперника. | | §19стр.90-91 |
| 89 | Совершенствование техники изученных элементов. Развитие выносливости. | Упражнения со скакалкой. Техника выполнения упражнений, разученных на предыдущих уроках. Игра у сетки в тройках. | | §16стр.60-65 |
| 90 | Совершенствование техники верхней прямой подачи. Игра « Мяч в воздухе». | Техника выполнения упражнений, изученных на предыдущих уроках. Игра « Мяч в воздухе». Учебно-тренировочные игры | | §15стр.57-60 |
| 91 | ОРУ с набивными мячами. | ОРУ с набивными мячами. Учебном– тренировочная игра с заданиями. | | §14стр.53-57 |
| 92 | Круговая тренировка. Развитие ловкости, общей и силовой выносливости. Совершенствование техники и тактики в двусторонней игре. | Круговая тренировка на 8 станциях. Совершенствовать технику и тактику в двусторонней игре. | | §26стр.156-157 |
| 93 | Развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствование техники изученных элементов. | Техника выполнения упражнений, разученных на предыдущих уроках. Игра у сетки в тройках. | | §13стр.50-53 |

Легкая атлетика 9 часов

| | | | | |
|----|--|--|--|----------------|
| 94 | Основы знаний о физической культуре. ТБ на уроках лёгкой атлетики. Совершенствование техники спринтерского бега. | Медленный бег 5 мин. Стартовый разгон до 15 м. Бег с эстафетной палочкой. Разновидности прыжков, метаний. | | §4стр.18-22 |
| 95 | Совершенствование спринтерского бега, скоростных и скоростно-силовых способностей. | Высокий старт до 40 м., стартовый разгон, эстафетный бег. Разновидности прыжков. | | §22стр.113-114 |
| 96 | Совершенствование скоростных и скоростно-силовых способностей, спринтерского бега. | Высокий старт до 40 м., стартовый разгон, эстафетный бег. « Вызов номеров». Разновидности прыжков. | | §22стр.113-114 |
| 97 | Совершенствование техники спринтерского бега, коростных и координационных | Повторное пробегание коротких отрезков с максимальной скоростью. Прыжок в длину с разбега и метание гранаты. | | §22стр.118-120 |

| | | | | |
|-----|--|--|--|----------------|
| | способностей, техники метания мяча с разбега. | | | |
| 98 | Совершенствование техники метания гранаты, скоростно-силовых и координационных способностей. Прыжок в длину с разбега. | Упражнения с набивными мячами, силовые упражнения. Круговая эстафета с этапом до 60 м. | | §22стр.115-117 |
| 99 | Совершенствование скоростных и скоростно-силовых способностей. Метание гранаты на результат. | Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, прыжки, многоскоки. Круговая эстафета. | | §22стр.118-120 |
| 100 | Комплексное развитие двигательных способностей. | Круговая тренировка 8 станций. | | §26стр.156-157 |
| 101 | Комплексное развитие двигательных способностей. | Круговая тренировка 8 станций. | | §8стр.33-36 |
| 102 | Совершенствование скоростных и скоростно-силовых способностей, закрепление техники метания мяча на дальность. | Упражнения с набивными мячами, силовые упражнения. Круговая эстафета с этапом до 60 м. | | §22стр.118-120 |

Приложение.

Таблица 1

| Физические способности | Физические упражнения | Юноши | Девушки |
|------------------------|--|-------|---------|
| Скоростные | Бег 30 м, с | 5,0 | 5,4 |
| | Бег 100 м, с | 14,3 | 17,5 |
| Силовые | Подтягивание из вися на высокой перекладине, кол-во раз | 10 | — |
| | Подтягивание в висе лёжа на низкой перекладине, кол-во раз | — | 14 |
| | Прыжок в длину с места, см | 215 | 170 |
| Выносливость | Кроссовый бег на 3 км, мин/с | 13.50 | — |
| | Кроссовый бег на 2 км, мин/с | — | 10.00 |

Таблица 2

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 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 | 4 ниже | 8 - 9 9 - 10 | 11 выше 12 | 6 ниже 6 | 13 - 15 13 - 15 | 18 выше 18 |
| | | 17 | 5 | | | | | |

Таблица 3

Таблица оценки уровня физических кондиций школьников г. Челябинска/юноши/

| Класс | Челночный бег 4x9м,сек. | | | Подтягивание/кол.раз/ | | | Вставание в сед за 1 мин. | | | Наклон из положения сидя/см/ | | | Прыжок в длину с места/см/ | | |
|-------|----------------------------|------|------|-----------------------|----|----|------------------------------|----|----|---------------------------------|----|----|-------------------------------|-----|-----|
| | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 |
| 5 | 11.7 | 11.2 | 10.5 | 2 | 5 | 7 | 28 | 40 | 45 | 1 | 5 | 7 | 155 | 160 | 170 |
| 6 | 11.6 | 11.1 | 10.5 | 2 | 5 | 8 | 30 | 41 | 46 | 1 | 6 | 9 | 160 | 170 | 185 |
| 7 | 11.6 | 11.2 | 10.5 | 3 | 5 | 8 | 33 | 37 | 47 | 2 | 6 | 10 | 155 | 175 | 195 |
| 8 | 11.4 | 10.6 | 10.0 | 3 | 6 | 9 | 34 | 42 | 50 | 4 | 8 | 12 | 165 | 175 | 200 |
| 9 | 11.2 | 10.6 | 10.1 | 3 | 7 | 11 | 34 | 44 | 50 | 5 | 11 | 14 | 170 | 190 | 210 |
| 10 | 11.0 | 10.4 | 9.6 | 4 | 9 | 13 | 35 | 43 | 49 | 6 | 11 | 15 | 180 | 210 | 220 |
| 11 | 10.5 | 10.1 | 9.6 | 7 | 11 | 15 | 40 | 45 | 50 | 7 | 12 | 16 | 190 | 220 | 230 |

Таблица 4

Таблица оценки уровня физических кондиций школьников г. Челябинска/девушки/

| Класс | Челночный бег 4x9м/сек./ | | | Подтягивание/кол.раз/ | | | Вставание в сед из положения лежа за 1 мин. | | | Наклон из положения сидя/см/ | | | Прыжок в длину с места/см/ | | |
|-------|-----------------------------|------|------|-----------------------|----|----|---|----|----|---------------------------------|----|----|-------------------------------|-----|-----|
| | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 |
| 5 | 11.8 | 11.1 | 10.6 | 4 | 8 | 11 | 25 | 30 | 35 | 6 | 11 | 15 | 135 | 150 | 160 |
| 6 | 11.6 | 10.8 | 10.4 | 4 | 9 | 13 | 26 | 34 | 39 | 6 | 11 | 15 | 140 | 160 | 170 |
| 7 | 12.01 | 11.1 | 10.5 | 7 | 13 | 19 | 27 | 37 | 44 | 6 | 14 | 18 | 145 | 165 | 180 |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|----|------|------|------|---|----|----|----|----|----|---|----|----|-----|-----|-----|
| 8 | 11.6 | 10.8 | 10.4 | 4 | 14 | 19 | 27 | 39 | 46 | 7 | 18 | 24 | 155 | 175 | 185 |
| 9 | 11.8 | 10.8 | 10.3 | 6 | 14 | 17 | 25 | 37 | 45 | 7 | 16 | 20 | 125 | 160 | 180 |
| 10 | 11.8 | 10.8 | 10.3 | 6 | 14 | 18 | 25 | 38 | 46 | 8 | 19 | 23 | 130 | 160 | 180 |
| 11 | 11.8 | 10.8 | 10.3 | 4 | 10 | 15 | 22 | 35 | 42 | 8 | 18 | 20 | 150 | 170 | 185 |