



КОМИТЕТ ПО ДЕЛАМ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА ЧЕЛЯБИНСКА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №153 г. Челябинска»


454080, г. Челябинск, ул. Энтузиастов 156 тел./факс. (3512)34-86-72 e-mail:school1532011@yandex.ru

Согласовано
На заседании МО

 / 

Пр № 1 от 24.08.2018

Согласовано
заместитель директора по УВР

 / Устьянцева И.С.
« 24 » 08 2018г.

Утверждаю
Директор МАОУ СОШ №153

 Дерягина Л.А.
« 24 » 08 2018г.



ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЛАСТЬ

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Рабочая программа

по физической культуре

для 10-11 классов

Пояснительная записка к программе учебного предмета «Физическая культура» для учащихся 10-11 классов.

Программа учебного предмета 10-11 классов по физической культуре разработана на основе следующих нормативных документов:

Федеральный уровень

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изм., внесенными Федеральными законами от 04.06.2014 г. № 145-ФЗ, от 06.04.2015 г. № 68-ФЗ, ред. 17.03.2018) // <http://www.consultant.ru/>; <http://www.garant.ru/>
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» (в ред. Приказов Минобрнауки России от 08.06.2015 г. № 576, от 28.12.2015 г. № 1529, от 26.01.2016 г. № 38, от 21.04.2016 г. № [459](#), от 29.12.2016 г. № 1677, от 08.06.2017 г. № 535, от 20.06.2017 г. № 581, от 05.07.2017 г. № 629) // <http://www.consultant.ru/>; <http://www.garant.ru/>
3. Приказ Минтруда России от 18.10.2013 г. № 544н (в ред. Приказа Минтруда России от 05.08.2016 г. № 422н, с изм., внесенными Приказом Минтруда России от 25.12.2014 г. № 1115н) «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) // <http://www.consultant.ru/>; <http://www.garant.ru/>
4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 г. № 1015 (в ред. Приказов Минобрнауки России от 13.12.2013 г. № 1342, от 28.05.2014 г. № 598, от 17.07.2015 г. № 734) «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) // <http://www.consultant.ru/>; <http://www.garant.ru/>
5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 № 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» (Зарегистрировано в Минюсте России 03.03.2011 г. № 19993), (в ред. Изменений № 1, утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.06.2011 № 85, Изменений № 2, утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 25.12.2013 г. № 72, Изменений № 3, утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 24.11.2015 г. № 81) // <http://www.consultant.ru/>; <http://www.garant.ru/>
6. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 10.07.2015 г. № 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.3286-15 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам

для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» (Зарегистрировано в Минюсте России 14.08.2015 г. № 38528) // <http://www.consultant.ru/>; <http://www.garant.ru/>

7. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.06.2016 г. № 699 «Об утверждении перечня организаций, осуществляющих издание учебных пособий, которые допускаются к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования» (Зарегистрировано в Минюсте РФ 04.07.2016 г. № 42729) // <http://www.consultant.ru/>; <http://www.garant.ru/>
8. Постановление Правительства Российской Федерации от 11.06.2014 г. № 540 «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (в ред. Постановлений Правительства РФ от 30.12.2015 г. № 1508, от 26.01.2017 г. № 79, от 06.03.2018 г. № 231) // <http://www.consultant.ru/>; <http://www.garant.ru/>

Региональный уровень

- V. Закон Челябинской области от 29.08.2013 № 515-ЗО (ред. от 28.08.2014) «Об образовании в Челябинской области (подписан Губернатором Челябинской области 30.08.2013 г.) / Постановление Законодательного Собрания Челябинской области от 29.08.2013 г. № 1543.
- VI. Приказ Министерства образования и науки Челябинской области от 31.12.2014 г. № 01/3810 «Об утверждении Концепции развития естественно-математического и технологического образования в Челябинской области «ТЕМП»

II. Нормативные документы, обеспечивающие реализацию федеральных государственных образовательных стандартов общего образования

Федеральный уровень

1. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 г. № 373 (в ред. Приказов Минобрнауки России от 26.11.2010 г. [№ 1241](#), от 22.09.2011 г. [№ 2357](#), от 18.12.2012 г. [№ 1060](#), от 29.12.2014 г. [№ 1643](#), от 18.05.2015 г. [№ 507](#), от 31.12.2015 г. [№ 1576](#)) «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (Зарегистрирован Минюстом России 22.12.2009 г. № 17785) // <http://www.consultant.ru/>; <http://www.garant.ru/>
2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 г. № 1897 (в ред. Приказов Минобрнауки России от 29.12.2014 г. [№ 1644](#), от 31.12.2015 г. [№ 1577](#)) «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (Зарегистрирован Минюстом России 01.02.2011 г. № 19644) // <http://www.consultant.ru/>; <http://www.garant.ru/>
3. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 г. № 413 (в ред. Приказов Минобрнауки России от 29.12.2014 г. [№ 1645](#), от 31.12.2015 г. [№ 1578](#), от 29.06.2017 г. № 613) «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования» (Зарегистрирован Минюстом России 07.06.2012 г. № 24480) // <http://www.consultant.ru/>; <http://www.garant.ru/>

4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 г. № 1598 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» (Зарегистрировано в Минюсте России 03.02.2015 г. № 35847) // <http://www.consultant.ru/>; <http://www.garant.ru/>

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

Федеральный уровень

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» (в ред. Приказов Минобрнауки России от 03.06.2008 г. № 164, от 31.08.2009 г. № 320, от 19.10.2009 г. № 427, от 10.11.2011 г. № 2643, от 24.01.2012 г. № 39, от 31.01.2012 г. № 69, от 23.06.2015 г. № 609, от 07.06.2017 г. № 506) // <http://www.consultant.ru/>

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 07.07.2005 г. № 03-126 «О примерных программах по учебным предметам федерального базисного учебного плана» // <http://www.consultant.ru/>

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. Приказ Министерства образования и науки Челябинской области от 25.08.2014 г. № 01/2540 «Об утверждении модельных областных базисных учебных планов для специальных (коррекционных) образовательных учреждений (классов), для обучающихся с ОВЗ общеобразовательных организаций Челябинской области на 2014 – 2015 учебный год»
3. Письмо от 31.07.2009 г. №103/3404. «О разработке рабочих программ учебных курсов, предметов, дисциплин (модулей) в общеобразовательных учреждениях Челябинской области».
- 4.

Методические материалы

Федеральный уровень

1. Примерная основная образовательная программа начального общего образования // <http://fgosreestr.ru/>
2. Примерная основная образовательная программа основного общего образования // <http://fgosreestr.ru/>
3. Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа начального общего образования глухих обучающихся // <http://fgosreestr.ru/>

4. Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа начального общего образования для слабовидящих обучающихся // <http://fgosreestr.ru/>
5. Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа начального общего образования обучающихся с задержкой психического развития // <http://fgosreestr.ru/>
6. Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа начального общего образования обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата // <http://fgosreestr.ru/>
7. Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа начального общего образования обучающихся с расстройствами аутистического спектра // <http://fgosreestr.ru/>
8. Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа начального общего образования обучающихся с тяжелыми нарушениями речи // <http://fgosreestr.ru/>
9. Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа начального общего образования слабослышащих и позднооглохших обучающихся // <http://fgosreestr.ru/>
10. Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа начального общего образования слепых обучающихся // <http://fgosreestr.ru/>
11. 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 (утв. Минобрнауки России, Минспортом России 31.10.2014).
12. Письмо Департамента государственной политики в сфере защиты прав детей Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.08.2016 года № 07-3517 «Об учебниках для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»

Региональный уровень

1. Письмо Министерства образования и науки Челябинской области от 27.06.2016 г. № 03/5697 «О направлении рекомендаций о внутренней системе оценки качества образования в общеобразовательных организациях Челябинской области» www.ipk74.ru
2. Письмо Министерства образования и науки Челябинской области от 20.06.2016 г. № 03/5409 «О направлении методических рекомендаций по вопросам организации текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся» www.ipk74.ru
3. Письмо Министерства образования и науки Челябинской области от 27.10.2017 г. № 1213/10414 «О направлении рекомендаций по организации образовательной деятельности с детьми с ограниченными возможностями здоровья, в том числе детьми-инвалидами, в условиях инклюзивного образования в общеобразовательных организациях по образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» www.ipk74.ru

4. Письмо Министерства образования и науки Челябинской области от 29.08.2017 г. № 1213/7933/1 «О направлении методических рекомендаций по формированию и реализации рабочих программ курсов внеурочной деятельности и дополнительных общеразвивающих программ» www.ipk74.ru
5. Письмо Министерства образования и науки Челябинской области от 11.09.2015 г. № 03-02/7732 «О направлении рекомендаций по вопросам разработки и реализации адаптированных образовательных программ в общеобразовательных организациях»
6. Методические рекомендации по учету национальных, региональных и этнокультурных особенностей при разработке общеобразовательными учреждениями основных образовательных программ начального, основного, среднего общего образования / В. Н. Кеспиков, 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.

1. Общие цели среднего (полного) образования с учетом специфики предмета «Физическая культура»

Школьное образование в современных условиях призвано обеспечить функциональную грамотность и социальную адаптацию обучающихся на основе приобретения ими компетентного опыта в сфере учения, познания, профессионально-трудового выбора, личностного развития, ценностных ориентаций и смыслов творчества. Это предопределяет направленность целей обучения на формирование компетентной личности, способной к жизнедеятельности и самоопределению в информационном обществе, ясно представляющей свои потенциальные возможности, ресурсы и способы реализации выбранного жизненного пути.

Главной целью школьного образования является развитие ребенка как компетентной личности путем включения его в различные виды ценностной человеческой деятельности: учеба, познания, коммуникация, профессионально-трудовой выбор, личностное саморазвитие, ценностные ориентации, поиск смыслов жизнедеятельности. С этих позиций обучение рассматривается как процесс овладения не только определенной суммой знаний и системой соответствующих умений и навыков, но и как процесс овладения компетенциями.

«Физическая культура» призвана формировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, целостном развитии своих физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В процессе освоения учебного материала у учащихся формируется целостное представление о физической культуре, как социальном явлении, единстве биологического, психического и социального в человеке, законах и закономерностях развития и совершенствовании его психосоматической природы.

Данное планирование предусматривает использование комплексной программы физического воспитания учащихся и предусматривает углубление обучения учащихся базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спорта: легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, лыжная подготовка. Раздел «Основы знаний о физической культуре» предусматривает изучение теоретических вопросов по углублению знаний о личной гигиене учащихся, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма человека, на развитие коллективных, трудовых, волевых и нравственных качеств личности, на получение представления о физической культуре личности, ее взаимосвязи с основами здорового образа жизни и овладением знаний о методике самостоятельных занятий. Во время изучения конкретных разделов программы предлагаются учащимся теоретические сведения на уроках об основных видах спорта, о безопасности и оказании первой помощи при травмах.

Изучение физической культуры на базовом уровне среднего (полного) общего образования направлено на достижение следующих целей:

- Развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья.
- Воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью.
- Овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта.
- Освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций.
- Приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

На основании требований Государственного образовательного стандарта в содержании тематического планирования предполагается реализовать актуальные в настоящее время компетентностный, личностно-ориентированный, деятельностный подходы, которые определяют задачи физического воспитания учащихся 10–11 классов:

- Содействие гармоничному физическому развитию, выработка умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам.
- Формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности.
- Расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях.
- Дальнейшее развитие кондиционных и координационных способностей.
- Формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовке к службе в армии.
- Закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта.
- Формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремлённости, уверенности, выдержки, самообладания.
- Дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

II. Общая характеристика учебного предмета

Данная программа рассчитано на условия образовательного учреждения со стандартной базой для занятий физическим воспитанием, стандартным набором спортивного инвентаря и оборудования. Физическая культура является частью образовательной области и разработана с учетом логики учебного процесса среднего (полного) образования, межпредметных и внутриспредметных связей, планирование задач обучения осуществляется в логике поэтапного формирования двигательного навыка. Учебное содержание каждого из разделов программы излагается в логике от общего к частному и от частного к конкретному, что задает определенную логику в освоении школьниками учебного предмета, обеспечивает перевод осваиваемых знаний в практические навыки и умения.

Ключевая идея курса заключается в гармонизации духовных и физических сил, формировании общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие.

Специфика курса «Физическая культура» 10-11 классов требует особой организации учебной деятельности школьников в форме: уроки физической культуры, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия).

Физическая культура играет важную роль, как в практической, так и в духовной жизни общества. Практическая сторона образования по физической культуре это двигательная активность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека, формирование двигательных навыков и развитие физических качеств определяют его физическую работоспособность, духовная - с интеллектуальным развитием человека, формированием характера и общей культуры. Духовно богатый человек выстраивает отношения с другими людьми на основе взаимопонимания и отзывчивости, умения вслушиваться в себя и находить в самом себе нужные жизненные решения. Иными словами: быть толерантным. Духовное здоровье является сложным сочетанием основных качеств личности и общественного сознания, обеспечивающим жизнеспособность человека и всего общества.

Практическая полезность двигательной (физкультурной) деятельности обусловлена тем, что она позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать сознание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

Без базовой подготовки по данному предмету невозможно стать образованным человеком, так как с помощью физических упражнений и других средств физического воспитания можно в широком диапазоне изменять функциональные состояние организма, целенаправленно регулировать его, при этом совершенствовать функции нервной системы, вызывать мышечную гипертрофию, увеличивать работоспособность сердечнососудистой и дыхательной системы и т.д.

Обучение физической культуре дает возможность развивать у учащихся основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма, формирует у них представление о физической подготовке и физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма.

Физическая культура как образование вносит свой вклад в формировании духовного и физического здоровья школьника, содействует всестороннему развитию учеников, способствует подготовке человека к жизнедеятельности, служит целям становления общей культуры россиян.

При организации процесса обучения в рамках данной программы предполагается применением следующих педагогических технологий обучения: организации самостоятельной работы, творческой деятельности, организации группового взаимодействия, оценки достижений, самоконтроля.

Внеурочная деятельность по предмету предусматривается в формах: спортивные секции по баскетболу, футболу, дни «Здоровья», спортивные соревнования по видам спорта.

III. Описание места учебного предмета и курса в учебном плане.

Рабочая программа для 10-11 классов составлена на основе Примерной программы основного общего образования, Федерального компонента государственного стандарта основного общего образования и комплексной программы «Физического воспитания» для учащихся 1-11 классов под редакцией В.И.Ляха М.Просвещение 2010г.

Количество часов по программе - 105 часов

По учебному плану – 105 часов, 3 часа в неделю.

IV. Содержание учебного курса «Физическая культура»

Содержание программного материала уроков в планировании состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной). Для освоения базовых основ физической культуры, которые необходимы и обязательны для каждого ученика, отведено 87 часов, на вариативную часть – 18 часов. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для ознакомления с теоретическими сведениями можно выделять время, как в процессе уроков, так и при выделении одного часа в четверти, специально отведенного для этой цели.

Компетентностный подход определяет следующие особенности предъявления содержания образования: оно представлено в виде трех тематических блоков, обеспечивающих формирование компетенций.

В первом блоке представлен информационный компонент – изучение культурно-исторических основ знаний, медико-биологических, психолого-социальных основ и основ безопасности жизнедеятельности. Данный компонент способствует развитию ценностно-смысловой и учебно-познавательной компетенций.

Во втором блоке представлен операциональный компонент, включающий в себя двигательные умения и навыки (освоение техники упражнений и развитие способностей) и практические умения. Этот компонент позволяет формировать у учащихся коммуникативную компетенцию и компетенцию личностного самосовершенствования.

В третьем блоке представлен мотивационный компонент, который отражает требования к учащимся (что они должны знать, уметь, демонстрировать).

Таким образом, тематическое планирование обеспечивает взаимосвязанное развитие и совершенствование ключевых, общепредметных и предметных компетенций.

Личностная ориентация образовательного процесса выявляет приоритет воспитательных и развивающих целей обучения. Способность учащихся понимать причины и логику развития физических и психических процессов открывает возможность для осмысленного восприятия всего разнообразия мировоззренческих, социокультурных систем, существующих в современном мире. Система учебных занятий призвана способствовать развитию личностной самоидентификации, гуманитарной культуры школьников, их приобщению к ценностям национальной и мировой культуры, усилению мотивации к социальному познанию и творчеству, воспитанию личностно и общественно востребованных качеств, в том числе гражданственности, толерантности.

Деятельностный подход отражает стратегию современной образовательной политики: необходимость воспитания человека и гражданина, интегрированного в современное ему общество, нацеленного на совершенствование этого общества. Система уроков сориентирована не столько на передачу «готовых знаний», сколько на формирование активной личности, мотивированной к самообразованию, обладающей достаточными навыками и психологическими установками к самостоятельному поиску, отбору, анализу и использованию информации. Это поможет выпускнику адаптироваться в мире, где объем информации растет в геометрической прогрессии, где социальная и профессиональная успешность напрямую зависят от позитивного отношения к новациям, самостоятельности мышления и инициативности, от готовности проявлять творческий подход к делу, искать нестандартные способы решения проблем, от готовности к конструктивному взаимодействию с людьми.

Основой является обновление требований к уровню подготовки выпускников в системе физкультурного образования, отражающее важнейшую особенность педагогической концепции государственного стандарта – переход от суммы «предметных результатов» (то есть образовательных результатов, достигаемых в рамках отдельных учебных предметов) к интегративным результатам. Такие результаты представляют собой обобщенные способы деятельности, которые отражают специфику не отдельных предметов, а ступеней общего образования. В государственном стандарте они зафиксированы как общие учебные умения, навыки и способы человеческой деятельности.

Дидактическая модель обучения и педагогические средства отражают модернизацию основ учебного процесса, их переориентацию на достижение конкретных результатов в виде сформированных умений и навыков учащихся, обобщенных способов деятельности. Формирование целостных представлений о физической культуре будет осуществляться в ходе творческой деятельности учащихся на основе личностного осмысления фактов и явлений физического развития. Особое внимание уделяется познавательной активности учащихся, их мотивированности к самостоятельной учебной работе. Это предполагает все более

широкое использование нетрадиционных форм уроков, в том числе методики ролевых игр, спортивных игр, единоборств, соревновательных упражнений, эстафет и т. д.

Учащиеся должны приобрести *умения* по формированию собственного алгоритма решения познавательных задач формулировать проблему и цели своей работы, определять адекватные способы и методы решения задачи, прогнозировать ожидаемый результат и сопоставлять его с собственными знаниями по физической культуре. Учащиеся должны научиться представлять результаты индивидуальной и групповой познавательной деятельности в формах реферата, рецензии, публичной презентации.

Акцентированное внимание к продуктивным формам учебной деятельности предполагает актуализацию информационной компетентности учащихся: формирование простейших навыков работы с источниками, (картографическими и хронологическими) материалами.

В требованиях к выпускникам старшей школы ключевое значение придается комплексным умениям по поиску и анализу информации, представленной в разных знаковых системах (текст, карта, таблица, схема), использованию методов электронной обработки при поиске и систематизации информации.

Важнейшее значение имеет овладение учащимися коммуникативной компетенцией: формулировать собственную позицию по обсуждаемым вопросам, используя для аргументации знания в области физической культуры.

С точки зрения развития умений и навыков рефлексивной деятельности особое внимание уделено способности учащихся самостоятельно организовывать свою учебную деятельность (постановка цели, планирование, определение оптимального соотношения цели и средств и др.). Оценивать ее результаты, определять причины возникших трудностей и пути их устранения, осознавать сферы своих интересов и соотносить их со своими учебными достижениями, чертами своей личности.

Стандарт ориентирован на воспитание школьника – гражданина и патриота России, развитие духовно-нравственного мира школьника, его национального самосознания. Эти положения нашли отражение в содержании уроков. В процессе обучения должно быть сформировано умение формулировать свои мировоззренческие взгляды и на этой основе – воспитание гражданственности и патриотизма.

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки

Социокультурные основы

10 класс. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности.

Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение.

11 класс. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

Психолого-педагогические основы

10 класс. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений. Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания. Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта.

11 класс. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по различным видам спорта. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых мероприятиях. Способы регулирования массы тела.

Медико-биологические основы

10 класс. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

11 класс. Особенности техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом. Вредные привычки, причины возникновения и пагубное влияние на здоровье.

Приемы саморегуляции

10–11 классы. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

Баскетбол

10–11 классы. Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований.

Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

Волейбол

10–11 классы. Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств.

Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

Гимнастика с элементами акробатики

10–11 классы. Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние на телосложение гимнастических упражнений. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

Легкая атлетика

10–11 классы. Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

В результате освоения Образовательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании средней школы должны достигнуть следующего уровня физической культуры.

Объяснять:

7. 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.
8. Роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактика вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

Характеризовать:

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

Соблюдать правила:

9. Личной гигиены и закаливания организма.
10. Организации и проведения самостоятельных и самодеятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом.
11. Культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований.
12. Профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах.
13. Экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

Проводить:

1. Самостоятельные и самодеятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно - корригирующей направленностью.
2. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой.
3. Приемы страховки и само страховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах.
4. Приемы массажа и самомассажа.
5. Занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов.
6. Судейство соревнований по одному из видов спорта.

Составлять:

5. Индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности.
6. Планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

Определять:

5. Уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности.
6. Эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность.
7. Дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 30м	5,0	5,4
	Бег 100м	14,3	17,5
Силовые	Подтягивание из вися на высокой перекладине.	10 раз	-
	Подтягивание в вися лежа на низкой перекладине	-	14 раз 170см

	Прыжок в длину с места	215	
К выносливости	Кроссовый бег на 3км	13 мин. 50	-
	Кроссовый бег на 2км	сек.	10 мин.
		-	

Важной особенностью образовательного процесса в средней школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании изучения раздела, так и по мере текущего освоения умений и навыков.

По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

На национальные, региональные и этнокультурные особенности в программе отведено 10-15% учебного времени. Темы разделов национально-регионального компонента в 10 - 11 классах: «Участие Уральских спортсменов в легкоатлетических соревнованиях», «Развитие спортивных игр на Урале», «Участие Уральских гимнастов в Российских соревнованиях», «Развитие баскетбола на Урале», «Уральские лыжники и биатлонисты», «Волейболисты Урала», «Развитие легкой атлетики на Урале», «Футболисты Урала», «Развитие футбола на Урале», «Уральские лыжники – участники Великой Отечественной войны», «Национальные виды борьбы», «Спортивные школы в нашем городе», «Спортивные учебные заведения Урала», «Национальные виды борьбы», «Национальные игры с мячом».

Также национальные, региональные и этнокультурные особенности представлены в виде тестирования. Тестирование проводится в процессе урока и на отдельно выделенных уроках по Региональным, школьным и программным тестам два раза в год (в начале и в конце года). При выборе материала вариативной части предпочтение отдавалось разделам, которые позволяют проводить уроки, учитывая материальную базу школы, индивидуальные способности детей, специализацию учителя физической культуры.

По выбору общеобразовательного учреждения в материал вариативной части включен раздел «Спортивные игры»: футбол, лыжная подготовка, «Кроссовая подготовка».

VII. Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса.

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.

	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения
1	Сетка волейбольная
2	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой
3	Мячи волейбольные
4	Мячи баскетбольные

5	Мячи футбольные
6	Мяч малый для метания (теннисный)
7	Маты гимнастические
8	Мяч набивной
9	Мяч резиновый
10	Бадминтон
11	Гимнастические палки
12	Козел гимнастический
13	Гимнастические скамейки
14	Гимнастические коврики
15	Гантели
16	Лыжное снаряжение
17	Мост гимнастический подкидной
18	Канат
19	Шведская стенка
20	Навесные перекладины
21	Бревно гимнастическое
22	Скакалка гимнастическая
23	Обруч гимнастический
24	Секундомер
25	Рулетка измерительная
26	Компрессор для накачивания мячей
27	Аптечка медицинская
28	Свисток судейский

**Календарно- тематическое планирование изученного материала по физической культуре в 10 классе
(юноши и девушки).**

№ ур ка	Да та	Тема урока	Типы и формы занятий.	Содержание урока	Федеральный компонент государственно гообразователь ного стандарта	НРК	Домашне е задание	Примечание
<i>Лёгкая атлетика</i>								
1		Основы безопасности и профилактики травматизма на уроках лёгкой атлетики: ИОТ-018. Совершенствование техники длительного бега, выносливости.	Комплек- сный, урочная	Основы знаний (10 мин): ознакомление с требованиями учебной программы, ИОТ-018. Бег в переменном темпе, чередование с ходьбой. Равномерный бег 15-20 мин. Бег с гандикапом, в парах, эстафеты.	Овладение навыками длительного бега.		Учебник: с.104	Контроль домашних заданий 1 раз
2		Совершенствование техники бега на короткие дистанции, координационных способностей.	Комплек- сный, урочная	Челночный бег 5x5 м, 2x15 м, 10x10 м. Высокий старт, низкий старт. Повторный бег отрезков 10 м. и 15 м. Стартовый разгон. Бег 100 м на результат (девушки и юноши).	Овладение умениями и навыками бега на короткие дистанции.		Учебник: с.105	в конце каждого месяца выборочно у тех,
3		Совершенствование техники прыжка в длину с разбега, скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей.	Комплек- сный, урочная	Бег с прыжками в парах, гандикапом, многоскоки, прыжки по ориентирам, разметке. Эстафеты из различных исходных положений. Прыжок в длину с 13-15 шагов разбега способом «согнув ноги» (девушки и юноши).	Овладение умениями и навыками выполнять прыжковые упражнения.		Учебник: с. 106	у кого слабые результаты.
4		Совершенствование техники метаний, скоростно-силовых и координационных способностей.	Комплек- сный, урочная	Метание мяча 150 гр. С 4 – 5 бросковых шагов с полного разбега на дальность в коридор 10 метров и заданное расстояние; в горизонтальные и вертикальные цели (1 x 1 м.) с расстояния до 20 м. (юноши), с расстояния 12-14 м. (девушки). Многоскоки.	Овладение навыками метания и прыжков.		Учебник: с. 6 – 8.	

5		Совершенствование техники метания малого мяча на дальность, силовых, скоростно-силовых и координационных способностей.	Комплексный, урочная	Броски и ловля набивных мячей (3 кг.) – юноши, (2 кг.) – девушки, двумя руками из различных исходных положений с места, с 1 – 4 шагов вперёд - -вверх , на дальность и заданное расстояние на результат.	Проверка умения выполнять броски и метания.		Учебник: с.107	
6		Совершенствование техники длительного бега, выносливости, координационных и силовых способностей.	Комплексный, урочная	Разновидность ходьбы, бега, длительный бег до 20 минут (девушки), до 25 минут (юноши). Упражнения с партнёром. Упражнения с отягощением, собственным весом.	Овладение навыками длительного бега.		Учебник: с.104-106.	
7		Определение уровня физической подготовленности учащихся (<i>региональное тестирование</i>).	Контрольный, урочная	Сдача контрольных нормативов: челночный бег 4x9 м; прыжок в длину с места; подтягивание в висячем положении (юноши).	Овладение всевозможными умениями и навыками.	НРК 45 мин.	Учебник: с. 12 – 14.	
8		Определение уровня физической подготовленности учащихся (<i>региональное тестирование</i>). Совершенствование техники бега на короткие дистанции, скоростных и координационных способностей.	Контрольный, урочная	Сдача контрольных нормативов: наклоны вперед на гибкость, Стартовый разгон. Высокий и низкий старт до 40 м.	Овладение умениями и навыками спринтерского бега.	НРК 45 мин	Учебник: с. 109 – 111.	
9		Совершенствование техники бега на выносливость. Бег 1000 м. на результат (юноши и девушки). <i>«Е. Елесина – гордость Челябинска легкоатлетического»</i> .	Контрольный, урочная	Специальные беговые упражнения: бег с изменением длины и частоты шагов, бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени назад. Бег 1000 м. на результат. <i>Беседа: «Е. Елесина – гордость Челябинска легкоатлетического»</i> .	Овладение навыками длительного бега	НРК 15 мин	Учебник: с. 108-109	
10		Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Определение скоростных	Комплексный, урочная	Стартовый разгон, повторный бег отрезков 10 м, 15 м, 20 м. Прыжки, многоскоки. Бег 100 м. и 60 м. на результат (юноши и	Овладение умениями и навыками		Учебник: с. 111	Проверка домашнего задания.

		способностей. Бег 60 м. и 100 м. на результат.		девушки).	бега на короткие дистанции.			
11		Совершенствование техники метания гранаты.	Комплексный, урочная	Метание гранаты (юноши: 700 г., девушки 300-500г.) с места на дальность, с колена, лёжа; с 4 – 5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10 метров и заданное расстояние; в горизонтальную цель (2 х 2 м.) с расстояния 12 – 15 м., по движущейся цели (2 х 2 м.) с расстояния 10 – 12 м.	Освоение техники метания гранаты.		Учебник: с. 111-115.	
12		Совершенствование техники длительного бега, координационных способностей, выносливости.	Комплексный, урочная	Варианты челночного бега, старты из различных исходных положений, бег с изменением направления, скорости. Бег в равномерном и переменном темпе до 20-25 (юноши) и 15-20 минут (девушки). Круговая тренировка.	Совершенствование координационных способностей.		Учебник: с. 10 – 12.	
13		Совершенствование техники прыжка в высоту, скоростно-силовых способностей, гибкости и координации. Прыжок в высоту на результат.	Комплексный, урочная	Прыжки на одной, двух ногах, перекаты с ноги на ногу, бег прыжками в парах, гандикапом, многоскоки, прыжки по ориентирам, разметкам, прыжки со скакалкой. Прыжок в высоту с 9-11 шагов разбега способом «перешагивание» (юноши и девушки).	Овладение навыками прыжков в высоту.		Учебник: с. 112	
14		Определение уровня физической подготовленности учащихся (<i>региональное тестирование</i>).	Контрольный, урочная	Сдача контрольных нормативов: вставание в сед за 1 минуту. Досдача и пересдачи тестов.	Овладение всевозможными умениями и навыками.	НРК 45 мин.	Учебник: с. 12 – 14.	

15		Определение уровня физической подготовленности учащихся (федеральное тестирование).	Контрольный, урочная	Сдача контрольных нормативов: сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола; вставание в сед за 30 секунд, удержание в висе (юноши), Подтягивание в висе лёжа (перекладина 90 см. от пола) - девушки.	Овладение всевозможными умениями и навыками.		Учебник: с. 14 – 17.	
Баскетбол								
16		Основы безопасности и профилактики травматизма на уроках баскетбола: ИОТ-021. Совершенствование техники стоек, поворотов, остановок, передвижений, координационных способностей.	Комплексный, урочная	Основы знаний (15 мин): повторение терминологии баскетбола, ИОТ_021. Повторить комбинации из освоенных элементов, техники передвижений, владения мячом. Двусторонняя игра в баскетбол по основным правилам.	Знание правил игры в баскетбол.		Учебник: с. 55 –57.	
17		Совершенствование техники защитных действий, тактики игры. Комплексное развитие двигательных способностей.	Комплексный, урочная	Действие против игроков с мячом (перехват, накрывание). Групповые действия в нападении и защите. Двусторонняя игра.	Освоение тактики игры. Знание правил игры в баскетбол.		Учебник: с. 57 – 60.	
18		Совершенствование техники ловли, передачи, скоростно-силовых и координационных способностей.	Комплексный, урочная	Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях). Двусторонняя игра в баскетбол.	Освоение навыков взаимодействия на площадке.		Учебник: с. 60	

19		Совершенствование техники броска мяча, тактики игры, скоростно-силовых и координационных способностей.	Комплексный, урочная	Варианты бросков без сопротивления и с сопротивлением защитника. Двусторонняя игра.	Овладение навыками бросков и взаимодействия на площадке		Учебник: с. 61	
20		Совершенствование техники ведения мяча, скоростных и координационных способностей.	Комплексный, урочная	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Комбинации из освоенных элементов Двусторонняя игра.	Овладение навыками ведения и взаимодействия на площадке		Учебник: с. 61	
21		Совершенствование техники защитных действий, скоростно-силовых и координационных способностей.	Комплексный, урочная	Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Двусторонняя игра.	Овладение навыками защитных действий на площадке		Учебник: с. 62	
22		Совершенствование техники владения мячом, защитных действий. Комплексное развитие двигательных способностей.	Комплексный, урочная	Варианты элементов техники игры. Действия против игроков без мяча. Двусторонняя игра.	Освоение навыков владения мячом.		Учебник: с.60 – 62.	
23		Совершенствование техники защитных действий, тактики игры, координационных и кондиционных способностей.	Комплексный, урочная	Варианты действий против игрока с мячом (вырывание, выбивание). Индивидуальные тактические действия в нападении. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Двусторонняя игра.	Овладение навыками ведения и взаимодействия на площадке		Учебник: с. 62 вопросы для самоконтроля	

24		Совершенствование тактики игры, координационных и кондиционных способностей.	Комплексный, урочная	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Зонная защита. Двусторонняя игра.	Освоение тактики игры.		Учебник: с. 10-11	
25		Совершенствование тактики игры, техники защитных действий. Контроль за уровнем освоения техники элементов. Комплексное развитие двигательных способностей.	Комплексный, урочная	Командные действия в нападении и защите. Действия против игроков с мячом (перехват, накрывание). Двусторонняя игра по правилам баскетбола.	Освоение тактики игры.		Учебник: с. 12-14	
26		Совершенствование техники ведения мяча, скоростных и координационных способностей.	Комплексный, урочная	Варианты ведения мяча с сопротивлением защитника. Бег с ускорением, ведение мяча в разных стойках с максимальной частотой 10-13 сек. Двусторонняя игра в баскетбол.	Освоение техники игры		Учебник: с. 14-17	
27		Совершенствование тактических действий в нападении и защите. Комплексное развитие двигательных способностей.	Комплексный, урочная	Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Командные действия в нападении и защите. Двусторонняя игра по правилам баскетбола.	Освоение тактики игры.		Учебник: с. 18 –21.	
<i>Гимнастика</i>								
28		Основы безопасности и профилактики травматизма на уроках гимнастики: ИОТ-017. Совершенствование строевых упражнений, силы, гибкости.	Комплексный, урочная	Комбинации из освоенных упражнений. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении. Круговая тренировка.	Овладение навыками строевой подготовки		Учебник: с. 91 – 92.	
29		Совершенствование акробатических упражнений, координационных способностей, силы, гибкости.	Комплексный, урочная	Юноши: стойка на руках, пережат вперед в стойку согнувшись ноги врозь, переворот боком, кувырок вперед, назад с опорой на одно колено. Девушки: сед углом, стойка на лопатках, кувырок назад в полушпагат, упор присев, 2 кувырка вперёд в сед ноги врозь.	Освоение акробатических упражнений		Учебник: с. 93 – 95.	
		Совершенствование,	Комплек-	То же, что на уроках № 28, 29. Атлетическая				

30		акробатических упражнений, силы гибкости, координационных способностей.	сный, урочная	гимнастика.	Освоение акробатических упражнений		Учебник: с. 92-93	
31		Совершенствование акробатических упражнений, комплексное развитие двигательных способностей.	Комплексный, урочная	То же, что на уроке № 29. Круговая тренировка.	Овладение навыками круговой тренировки		Учебник: с. 93-94	
32		Совершенствование строевых, общеразвивающих упражнений, координации, гибкости, силовых способностей.	Комплексный, урочная	То же, что на уроке № 28. Круговая тренировка.	Овладение умениями выполнять упражнения на гибкость.		Учебник: с. 96 – 98.	
33		Освоение висов и упоров. Совершенствование акробатических, общеразвивающих упражнений без предметов. Комплексное развитие двигательных способностей.	Комплексный, урочная	Юноши: подъем в упор силой; вис прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Девушки: толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом. Круговая тренировка.	Овладение навыками круговой тренировки		Учебник: с. 98 – 99.	
34		Освоение висов и упоров. Совершенствование акробатических упражнений, лазаний. Комплексное развитие двигательных способностей.	Комплексный, урочная	Юноши: подъем переворотом, подъем разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад. Девушки: равновесие на нижней жерди; упор присев на одной ноге, махом соскок.	Освоение навыков висов и упоров.		Учебник: с. 95-96	
35		Закрепление висов и упоров. Совершенствование акробатических упражнений, комплексное развитие двигательных способностей.	Комплексный, урочная	То же, что на уроке № 29, 33, 34. Круговая тренировка.	Овладение навыками круговой тренировки		Учебник: с. 99 –100	

36		Совершенствование упражнений без предметов, висов, упоров, акробатических упражнений, координации, силы, гибкости.	Комплексный, урочная	Комбинация из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении. Урок № 35.	Освоение навыков висов и упоров.		. Учебник: с. 102 – 103.	
37		Совершенствование строевых и акробатических упражнений, комплексное развитие двигательных способностей.	Комплексный, урочная	Пройденный материал в предыдущих классах . То же, что на уроках № 28,29 . Круговая тренировка.	Овладение навыками круговой тренировки		Учебник: с. 100-101	
38		Совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами, акробатических упражнений, лазаний, силовых способностей.	Комплексный, урочная	Юноши: Общеразвивающие упражнения с набивными мячами (весом до 5 кг), гантелями (до 8 кг), с эспандерами (на выбор). Девушки: Комбинации упражнений с обручами, лентами, скакалкой, большими мячами (на выбор). То же, что на уроке № 29. Круговая тренировка.	Умение выполнять общеразвивающие упражнения с предметами.		Учебник: с. 1-1-103	
39		Освоение опорных прыжков. Совершенствование висов, упоров, акробатических упражнений. Комплексное развитие двигательных способностей.	Комплексный, урочная	Юноши: опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см). Девушки: опорный прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см.) То же, что на уроке № 29, 39.	Овладение навыками опорных прыжков.		Учебник: с. 22 – 23.	
40		Совершенствование висов, упоров, лазаний, акробатических упражнений, силовых и координационных способностей, гибкости.	Комплексный, урочная	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Юноши: лазанье по двум канатам без помощи ног. Девушки: упражнения в висах и упорах. То же, что на уроках № 29, 33, 34.	Овладение навыками лазания по канату.		Учебник: с.23 – 25.	
41		Закрепление техники опорных прыжков. Совершенствование висов, упоров, лазаний. Комплексное развитие двигательных способностей.	Комплексный, урочная	Юноши: лазанье по канату с помощью ног на скорость. Девушки: упражнения в висах и упорах. То же, что на уроках № 33, 34, 39, 40. Круговая тренировка.	Овладение навыками лазания по канату.		Учебник: с. 26 – 28.	

42	Совершенствование скоростно-силовых способностей, гибкости.	Комплексный, урочная	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой. Разновидности прыжков, многоскоки, прыжки со скакалкой, метание набивного мяча. Круговая тренировка.	Овладение умениями выполнять скоростно – силовые упражнения.		Учебник: с. 103 вопросы для самоконтроля	
43	Совершенствование силовых способностей, силовой выносливости, гибкости.	Комплексный, урочная	Упражнения с гимнастической скамейкой, партнерами, собственным весом, набивными мячами. Круговая тренировка.	Способы развития силовых способностей.		Учебник: с. 152-153	
44	Совершенствование акробатических упражнений, опорных прыжков, висов и упоров. Комплексное развитие двигательных способностей.	Комплексный, урочная	Акробатические комбинации: уроки № 29 (оценка). Опорные прыжки (оценка). Круговая тренировка.	Освоение акробатических упражнений.		Учебник: с. 28 –31.	
45	Совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами, акробатических упражнений, лазаний, силовых способностей.	Комплексный, урочная	Юноши: общеразвивающие упражнения с набивными мячами (весом до 5 кг), гантелями (до 8 кг), с эспандерами (на выбор). Девушки: комбинации упражнений с обручами, лентами, скакалкой, большими мячами (на выбор). То же, что на уроке № 29. Круговая тренировка.	Способы развития силовых способностей.		Учебник: с. 153 вопросы для самоконтроля	
46	Совершенствование опорных прыжков, висов, упоров акробатических упражнений. Комплексное развитие двигательных способностей.	Комплексный, урочная	Опорные прыжки (оценка). Лазанье по канату (оценка). Акробатические комбинации (оценка). То же, что на уроках № 29, 33, 34.	Овладение навыками опорных прыжков, лазания по канату и акробатики		Учебник: с. 154	
47	Совершенствование общеразвивающих	Комплексный,	Упражнения на гимнастической стенке с повышенной амплитудой для различных	Овладение навыками		Учебник: с. 155-157	

		упражнений, висов, упоров, силовых и координационных способностей, гибкости.	урочная	суставов. Упражнения, висы и упоры на перекладине и брусьях (оценка). Круговая тренировка.	круговой тренировки			
48		Совершенствование координационных, силовых, скоростно-силовых способностей, гибкости.	Комплексный, урочная	Общеразвивающие упражнения с предметами с различными способами ходьбы, бега, вращений. Полоса препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений. Итоги I полугодия.	Овладение навыками упражнений с предметами		Учебник: с. 157-158	
<i>Лыжная подготовка</i>								
49		Основы безопасности и профилактики травматизма на уроках лыжной подготовки: ИОТ-019. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода, выносливости.	Комплексный, урочная	Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции в слабом темпе: юноши – 4 км., девушки – 3 км.	Овладение навыками лыжных ходов.		Учебник: с. 116 –117.	
50-51		Совершенствование техники одновременного одношажного хода, выносливости.	Комплексный, урочная	Одновременный одношажный ход. Прохождение 5 км в переменном темпе (юноши), 4 км. (девушки).	Овладение навыками лыжных ходов.		Учебник: с. 121 –122.	
52		<i>Региональное тестирование:</i> совершенствование техники одновременного двухшажного хода, выносливости, координации (оценка).	Контрольный, урочная	Одновременный двухшажный ход (оценка). Прохождение дистанции 3 км (на результат)	Овладение навыками лыжных ходов.	НРК 45 мин.	Учебник: с. 117-118	
53-54		Совершенствование техники одновременного бесшажного хода, выносливости, координации, силы (оценка).	Комплексный, урочная	Одновременный бесшажный ход . Равномерное передвижение на лыжах 25 мин. Подвижная игра: «Гонки с выбыванием».	Овладение навыками лыжных ходов.		Учебник: с. 119-120	
55		Освоение техники преодоления подъемов и препятствий.	Комплексный, урочная	Прохождение дистанции 3 км в слабом темпе. Преодоление подъемов и препятствий. Горнолыжная эстафета с	Овладение навыками лыжных		Учебник: с. 123	

		Совершенствование координации, выносливости, силы.		преодолением препятствий.	ходов.			
56-57		Освоение техники перехода с одновременного одношажного хода к попеременному двухшажному ходу, координации, выносливости, силовых способностей.	Комплексный, урочная	Переход с одновременного одношажного хода к попеременному ходу. Равномерное передвижение на лыжах 25 минут (юноши), 20 минут (девушки). Горная техника.	Овладение навыками перехода с хода на ход.		Учебник: с. 121	
58		Закрепление техники перехода с одновременного одношажного хода к попеременному двухшажному ходу. Совершенствование выносливости, силовых способностей. <i>«Лучшие лыжники Челябинска»</i>	Комплексный, урочная	Переход с одновременного одношажного хода попеременному двухшажному ходу. Прохождение дистанции 5 км (юноши). 4 км. (девушки) в переменном темпе. <i>Беседа 15 минут: «Лучшие лыжники Челябинска»</i>	Овладение навыками перехода с хода на ход.	НРК 15 мин.	Учебник: с. 31 – 34.	
59-60		Совершенствование техники спусков, поворотов, преодоление контруклона, подъемов и препятствий, выносливости, скоростных способностей.	Комплексный, урочная	Прохождение дистанции 2 км в переменном темпе. Преодоление подъемов, препятствий, бугров, впадин и контруклона. Торможения, повороты переступанием, «плугом» (оценка).	Овладение горной техникой		Учебник: с. 215-217	
61		Совершенствование техники конькового хода, спусков, подъемов, поворотов, координации, выносливости, скоростных способностей	Комплексный, урочная	Коньковый ход. Повторное прохождение дистанций 500 м. Лыжная эстафета 4 x 1 км (юноши), 4 x 500 метров (девушки).	Овладение техникой конькового хода.		Учебник: с. 34 – 35.	
62-63		Комплексное развитие физических качеств - координации, скоростных способностей, выносливости. <i>«Олимпийское золото»</i>	Комплексный, урочная	Повторное прохождение отрезков до 100 м с ускорением, подъем скользящим шагом в максимальном темпе. Подвижная игра: «Гонка с преследованием». <i>Беседа: «Олимпийское золото»</i>	Овладение техникой конькового хода.	НРК 15 мин.	Учебник: с. 35 – 37.	

		<i>С. Ишмуратовой».</i>		<i>С. Ишмуратовой».</i>				
64		Совершенствование техники конькового хода, выносливости, координации, силовых и скоростных способностей.	Контрольный, урочная	Коньковый ход. Прохождение дистанции 6 км (юноши), 5 км. (девушки) в равномерном темпе. Горная техника.	Овладение техникой конькового хода.		Учебник: с. 217-219	
65-66		Совершенствование техники спусков подъемов, поворотов, торможений, скоростных способностей, координации, выносливости. <i>«Лучшие биатлонисты Южного Урала»</i>	Комплексный, урочная	Лыжная эстафета 4 x 1 км. Спуски, подъемы, повороты и торможения (оценка). Прохождение дистанции: 6 км (юноши), 5 км. (девушки) в переменном темпе. <i>Беседа 15 минут: «Лучшие биатлонисты Южного Урала»</i>	Овладение навыками горной техники.	НРК 15 мин.	Учебник: с. 219-220	
67		Определение уровня физического здоровья и подготовленности (<i>региональное тестирование</i>). Совершенствование координации, выносливости, скоростных способностей .	Контрольный, урочная	Прохождение дистанции: 6 км (юноши), 5 км. (девушки) на скорость.	Овладение всевозможными умениями и навыками.	НРК 45 мин.	Учебник: с. 220-222	
68-69		Совершенствование техники конькового хода, спусков, подъемов, поворотов и торможений. Совершенствование координации, выносливости, скоростных способностей.	Комплексный, урочная	Коньковый ход. Повторное прохождение дистанций 500 м. Подвижная игра: «Гонка с преследованием». Совершенствование горной техники: спуски, подъемы, повороты и торможения.	Овладение техникой конькового хода.		Учебник: с. 222-223	
<i>Единоборства</i>								
70		Основы безопасности профилактики травматизма на уроках единоборств: ИОТ-017. Совершенствование техники приемов, акробатических упражнений, висов и упоров,	Комплексный, урочная	Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. То же что на уроках № 29, 33, 34. Подвижная игра: «Регби»	Овладение всевозможными умениями и навыками.		Учебник: с. 128	

		координации, силы.						
71		Совершенствование техники приёмов, акробатических упражнений, висов, упоров, координационных, силовых способностей.	Комплексный, урочная	Приёмы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. То же, что на уроках № 29, 33, 34. Подвижная игра «Регби».	Овладение навыками борьбы		Учебник: с. 129-130	
72		Совершенствование техники приемов, акробатических упражнений, висов и упоров, координационных, силовых способностей	Комплексный, урочная	Приемы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. То же, что на уроках № 29, 33, 34. Подвижная игра: «Регби».	Овладение навыками борьбы.		Учебник: с. 37 – 40.	
73		Совершенствование упражнений по овладению приемами страховки, акробатических упражнений, лазаний, силы..	Комплексный, урочная	Упражнения по овладению приемами страховки. То же, что на уроках № 29, 69, 70. Лазанье по канату на скорость.	Овладение приемами страховки.		Учебник: с. 131-132.	
74		Освоение техники владения приемами. Совершенствование акробатических упражнений, висов, упоров, координации, силы.	Комплексный, урочная	Приёмы самостраховки. Приемы борьбы лежа и стоя. Бросок с захватом обеих ног. Учебная схватка. То же, что на уроках № 29, 33, 34, 70, 71, 72.	Овладение приемами страховки		Учебник: с. 132-134	
75		Закрепление техники владения приемами. Совершенствование акробатических упражнений, лазаний, висов и упоров, координационных, силовых способностей, гибкости.	Комплексный, урочная	Приемы самостраховки. Приемы борьбы лежа и стоя. Борьба в партере. Задняя подножка. Учебная схватка. То же, что на уроках № 29, 33, 34, 73.	Овладение приемами страховки		Учебник: с. 134-135	
76		Совершенствование техники владения приемами, акробатических упражнений, лазаний, опорных прыжков, координационных, силовых способностей, гибкости.	Комплексный, урочная	Приемы самостраховки. Приемы борьбы лежа и стоя. Задняя подножка (юноши). То же, что на уроках № 29, 39, 74. Ритмическая гимнастика (девушки).	Овладение приемами самостраховки.		Учебник: с. 228-229	

77		Совершенствование техники владения приёмами, акробатических упражнений, опорных прыжков, лазаний, координационных, силовых, скоростно-силовых способностей и силовой выносливости.	Комплексный, урочная	Силовые упражнения и единоборства в парах. Приемы борьбы лежа и стоя. Бросок с захватом плеча (юноши). Учебная схватка. То же, что на уроках № 29, 39, 75. Ритмическая гимнастика (девушки).	Овладение силовыми приёмами		Учебник: с. 230-231	
78		Совершенствование техники владения приемами, акробатических упражнений, координации, гибкости, силовых способностей.	Комплексный, урочная	ОРУ с повышенной амплитудой. Силовые упражнения и единоборства в парах. Бросок через бедро (юноши). То же, что на уроках № 29,76. Ритмическая гимнастика (девушки).	Овладение силовыми приёмами		Учебник: с.231-232	
Волейбол								
79		Основы безопасности и профилактики травматизма на уроках волейбола: ИОТ-021. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек, координации.	Комплексный, урочная	Основы знаний (10 мин): терминология волейбола. Правила игры, ИОТ-021. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом .	Овладение техникой передвижений, поворотов, остановок, стоек.		Учебник: с. 72	
80		Совершенствование техники приема и передач мяча, координации.	Комплексный, урочная	Варианты техники приёма и передач мяча. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Двусторонняя игра	Овладение техникой приёма и передач мяча.		Учебник: с. 72-73	
81		Совершенствование техники нижней прямой подачи, координации, скоростно-силовых способностей.	Комплексный, урочная	Нижняя прямая подача. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма. Прыжковые упражнения Двусторонняя игра	Овладение техникой подачи.		Учебник: с. 233-234	
82		Освоение техники верхней прямой подачи мяча, координации, скоростно-силовых способностей.	Комплексный, урочная	Верхняя прямая подача. Прием мяча отраженного сеткой. Бег с ускорением, прыжки, силовые упражнения. Двусторонняя игра	Овладение техникой приёма и подачи.		Учебник: с. 235-236	
		Совершенствование техники	Комплек-	Прямой нападающий удар при встречных	Овладение		Учебник:	

83		прямого нападающего удара при встречных передачах, координации, скоростных и скоростно-силовых способностей.	сный, урочная	передачах. Приём мяча. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений.	техникой прямого нападающего удара.		с. 237	
84		Совершенствование техники прямого нападающего удара, тактики свободного нападения, координации, скоростно-силовых способностей.	Комплексный, урочная	Прямой нападающий удар при встречных передачах. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций. Двусторонняя игра.	Овладение тактикой игры.		Учебник: с. 74	
85		Закрепление техники верхней прямой подачи, тактики игры, координации, скоростно-силовых способностей, ориентирования в пространстве.	Комплексный, урочная	Верхняя прямая подача. Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите. Упражнения на быстроту и точность реакций. Двусторонняя игра.	Овладение тактикой игры.		Учебник: с. 74 – 76.	
86		Совершенствование техники приема и передач, тактики игры, скоростно-силовых способностей, координации.	Комплексный, урочная	Прием мяча отраженного сеткой. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите. Игра в волейбол.	Овладение техникой игры у сетки.		Учебник: с. 76 - 78.	
87		Овладение игрой и комплексное развитие двигательных способностей, ориентирования в пространстве.	Комплексный, урочная	Прямой нападающий удар. Игра в нападении и защите. Упражнения на быстроту и точность реакции. Игра в волейбол.	Освоение тактики игры в защите и нападении.		Учебник: с. 78 – 80.	
88		Совершенствование техники верхней прямой подачи, координации, скоростно-силовых способностей.	Комплексный, урочная	Верхняя прямая подача. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма. Прыжковые упражнения. Двусторонняя игра	Овладение техникой приёма и подач.		Учебник: с. 80 – 82.	

89		Совершенствование техники защитных действий, координации, скоростно-силовых способностей.	Комплексный, урочная	Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Игра в волейбол.	Овладение умениями блокировки		Учебник: с. 82 вопросы для самоконтроля	
90		Совершенствование тактики игры, координации, скоростных и скоростно-силовых способностей.	Комплексный, урочная	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Игра по правилам волейбола.	Овладение навыками командных взаимодействий.		Учебник: с. 18-20	
Лёгкая атлетика								
91		Основы безопасности и профилактики травматизма на уроках лёгкой атлетики: ИОТ-018. Совершенствование спринтерского бега, скоростных и скоростно-силовых способностей.	Комплексный, урочная	Высокий и низкий старт до 40 м, стартовый разгон, эстафетный бег. Бег 100 м на результат. Прыжки, метания.	Овладение навыками спринтерского бега.		Учебник: с. 104	
92		Определение уровня физической подготовленности учащихся (<i>региональное тестирование</i>).	Контрольный, урочная	Сдача контрольных нормативов: челночный бег 4х9 м; Вставание в сед из положения лёжа за 1 минуту	Овладение всевозможными умениями и навыками	НРК 45 мин.	Учебник: с. 105	
93		Определение уровня физической подготовленности учащихся (<i>федеральное тестирование</i>).	Контрольный, урочная	Сдача контрольных нормативов: сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола; вставание в сед за 30 секунд, удержание в висе (юноши), Подтягивания в висе лёжа (перекладина 90 см. от пола) - девушки.	Овладение всевозможными умениями и навыками		Учебник: с. 106	
94		Совершенствование техники метаний в цель, координации, скоростно-силовых способностей.	Комплексный, урочная	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1х1м) с расстояния 12 – 14 м (девушки), с расстояния до 20 м. (юноши). Броски набивных мячей двумя	Овладение навыками метания.		Учебник: с. 107	

				руками (2кг. – девушки, 3 кг - юноши).				
95		Совершенствование техники метаний, координации, силовых, скоростных и скоростно-силовых способностей.	Комплексный, урочная	Метание гранаты (500 г. – девушки, 700 г - юноши) с полного разбега на результат. Бег с изменением направления и скорости. Толкание набивных мячей.	Овладение навыками метания.		Учебник: с. 108-109	
96		Совершенствование техники прыжков, скоростно-силовых способностей, координации.	Комплексный, урочная	Разновидности прыжков в чередовании с ходьбой, бегом, многоскоки. Прыжок в высоту с 9-11 шагов разбега на результат.	Овладение навыками прыжковых упражнений.		Учебник: с. 110	
97		Совершенствование техники длительного бега, выносливости, координации, гибкости скоростно-силовых способностей.	Комплексный, урочная	Кросс 3 км (юноши), 2 км. (девушки). Бег с препятствиями. Упражнения с повышенной амплитудой.	Овладение навыками длительного бега.		Учебник: с.111	
98		Совершенствование техники барьерного бега, координации, скоростных способностей.	Комплексный, урочная	Варианты преодоления препятствий, барьерный бег 4х 60 метров (6 препятствий). Прыжки через препятствия.	Овладение навыками барьерного бега.		Учебник: с. 21 вопросы для самоконтроля	
99		Совершенствование техники барьерного бега, координации, скоростных способностей <i>«Челябинск – спортивный!».</i>	Комплексный, урочная	Варианты преодоления препятствий, барьерный бег 4х 60 метров (6 препятствий). Прыжки через препятствия. <i>Беседа 15 минут: «Челябинск – спортивный!».</i>	Овладение навыками барьерного бега.	НРК 15 мин.	Учебник: с. 112	
100		Определение уровня физической подготовленности <i>(тестирование региональное)</i>	Контрольный, урочная	Сдача контрольных нормативов: Наклон на гибкость, подтягивание(юн) вставание в сед за 1 минуту.	Овладение навыками длительного бега.	НРК 45 мин.	Учебник: с. 113	

101		Определение уровня физической подготовленности (<i>тестирование региональное</i>)	Контрольный, урочная	Сдача контрольных нормативов: Подтягивание (юн) прыжок в длину с места; Досдача и пересдачи тестов	Овладение навыками длительного бега.	НРК 45 мин.	Учебник: с. 114	
102		Совершенствование техники длительного бега, выносливости, гибкости. Выборочная проверка домашних заданий. Итоги учебного года. Домашнее задание на лето.	Комплексный, урочная	Длительный бег 25 минут (юноши), 20 минут (девушки). Упражнения с повышенной амплитудой.	Овладение навыками длительного бега.		Учебник: с. 115 Вопросы для самоконтроля	
103		Совершенствование техники бега в переменном беге (кросс фартлек)	Комплексный, урочная	Бег в переменном темпе 15 минут. Специальные беговые упражнения. Ускорение 5x30м	Овладение навыками бега в переменном темпе.		Учебник: с. 10-11	
104		Совершенствование техники метаний, координации, силовых, скоростных и скоростно-силовых способностей.	Комплексный, урочная	Метание гранаты (500 г. – девушки, 700 г - юноши) с полного разбега на результат. Бег с изменением направления и скорости. Толкание набивных мячей.	Овладение навыками метания.		Учебник: с. 12-13	
105		Совершенствование техники бега на короткие дистанции, скоростно-силовых способностей, координации.	Комплексный, урочная	Челночный бег 5x5 м, 2x15 м, 10x10 м. Высокий, низкий старт, повторный бег отрезков 10-15 м. Стартовый разгон.	Овладение навыками спринтерского бега.		Учебник: с. 14-17	

**Календарно-тематическое планирование изученного материала по физической культуре в 11 классе
(юноши и девушки).**

№ ур ка	Да та	Тема урока	Типы и формы занятий.	Содержание урока	Федеральны компонент государственно образовательно го стандарта	НРК	Домашне е задание	Примечан ие
<i>Лёгкая атлетика</i>								
1		Основы безопасности и профилактики травматизма на уроках лёгкой атлетики: ИОТ-018. Совершенствование техники длительного бега, выносливости.	Комплек сный, урочная	Бег в переменном темпе, чередование с ходьбой. Равномерный бег 15-20 мин. Бег с гандикапом, в парах, эстафеты.	Овладение навыками длительног о бега.		Учебник: с.104	Контроль домашни х заданий 1 раз
2		Совершенствование техники бега на короткие дистанции, координационных способностей.	Комплек сный, урочная	Челночный бег 5x5 м, 2x15 м, 10x10 м. Высокий старт, низкий старт. Повторный бег отрезков 10 м. и 15 м. Стартовый разгон. Бег 100 м на результат (девушки и юноши).	Овладение умениями и навыками бега на короткие дистанции.		Учебник: с.105	в конце каждого месяца выборочн о у тех,
3		Совершенствование техники прыжка в длину с разбега, скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей.	Комплек сный, урочная	Бег с прыжками в парах, гандикапом, многоскоки, прыжки по ориентирам, разметке. Эстафеты из различных исходных положений. Прыжок в длину с 13-15 шагов разбега способом «согнув ноги» (девушки и юноши).	Овладение умениями и навыками выполнять прыжковые упражнени я.		Учебник: с. 106	у кого слабые результат ы.
4		Совершенствование техники метаний, скоростно-силовых и координационных способностей.	Комплек сный, урочная	Метание мяча 150 гр. С 4 – 5 бросковых шагов с полного разбега на дальность в коридор 10 метров и заданное расстояние; в горизонтальные и вертикальные цели (1 x 1 м.) с расстояния до 20 м. (юноши), с расстояния 12-14 м. (девушки). Многоскоки.	Овладение навыками метания и прыжков.		Учебник: с. 6 – 8.	
		Совершенствование техники метания малого мяча на	Комплек сный,	Броски и ловля набивных мячей (3 кг.) – юноши, (2 кг.) – девушки, двумя руками из	Проверка умения		Учебник: с.107	

5		дальность, силовых, скоростно-силовых и координационных способностей.	урочная	различных исходных положений с места, с 1 – 4 шагов вперёд - -вверх , на дальность и заданное расстояние на результат.	выполнять броски и метания.			
6		Совершенствование техники длительного бега, выносливости, координационных и силовых способностей.	Комплексный, урочная	Разновидность ходьбы, бега, длительный бег до 20 минут (девушки), до 25 минут (юноши). Упражнения с партнёром. Упражнения с отягощением, собственным весом.	Овладение навыками длительного бега.		Учебник: с.104-106.	
7		Определение уровня физической подготовленности учащихся (региональное тестирование).	Контрольный, урочная	Сдача контрольных нормативов: челночный бег 4 x 9 м; прыжок в длину с места;	Овладение всевозможными умениями и навыками	НРК 45 мин.	Учебник: с. 106-109	
8		Определение уровня физической подготовленности учащихся (региональное тестирование).	Контрольный, урочная	Сдача контрольных нормативов: наклоны вперед на гибкость; вставание в сед за 1 минуту.	Овладение всевозможными умениями и навыками	НРК 45 мин.	Учебник: с. 109 – 111.	
9		Совершенствование техники бега на выносливость. Бег 1000 м. <i>на результат (юноши и девушки). «Елена Елесина – гордость Челябинска легкоатлетического».</i>	Контрольный, урочная	Специальные беговые упражнения: бег с изменением длины и частоты шагов, бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени назад. Бег 1000 м. на результат. <i>Беседа 15 минут: «Елена Елесина – гордость Челябинска легкоатлетического».</i>	Овладение навыками длительного бега	НРК 15 мин.	Учебник: с. 108-109	
10		Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Определение скоростных способностей. Бег 60 м. и 100 м. на результат.	Контрольный, урочная	Стартовый разгон, повторный бег отрезков 10 м, 15 м, 20 м. Прыжки, многоскоки. Бег 100 м. и 60 м. на результат (юноши и девушки).	Овладение умениями и навыками бега на короткие дистанции.		Учебник: с. 111	Проверка домашнего задания.
11		Совершенствование техники метания гранаты на дальность, скоростно-силовых	Комплексный, урочная	Метание гранаты (юноши: 700 г., девушки 300-500г.) с места на дальность, с колена, лёжа; с 4 – 5 бросковых шагов с	Освоение техники метания		Учебник: с. 111-115.	

		способностей, координации.		укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10 метров и заданное расстояние; в горизонтальную цель (2 x 2 м.) с расстояния 12 – 15 м., по движущейся цели (2 x 2 м.) с расстояния 10 – 12 м.	гранаты.			
12		Совершенствование техники длительного бега, координационных способностей, выносливости.	Комплексный, урочная	Варианты челночного бега, старты из различных исходных положений, бег с изменением направления, скорости. Бег в равномерном и переменном темпе до 20-25 (юноши) и 15-20 минут (девушки). Круговая тренировка.	Овладение навыками длительного бега		Учебник: с. 10 – 12.	
13		Совершенствование техники прыжка в высоту, скоростно-силовых способностей, гибкости и координации.	Комплексный, урочная	Прыжки на одной, двух ногах, перекаты с ноги на ногу, бег прыжками в парах, гандикапом, многоскоки, прыжки по ориентирам, разметкам, прыжки со скакалкой. Прыжок в высоту с 9-11 шагов разбега способом «перешагивание» (юноши и девушки).	Овладение навыками прыжков в высоту.		Учебник: с. 112	
14		Определение уровня физической подготовленности учащихся (региональное тестирование).	Контрольный, урочная	Сдача контрольных нормативов: подтягивание в висе (юноши), удержание в висе (девушки) досдача и передача тестов	Овладение всевозможными умениями и навыками.	НРК 45 мин.	Учебник: с. 12 – 14.	
15		Определение уровня физической подготовленности учащихся (федеральное тестирование).	Контрольный, урочная	Сдача контрольных нормативов: сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола; вставание в сед за 30 секунд, удержание в висе (юноши), Подтягивание в висе лёжа (перекладина 90 см. от пола) - девушки.	Овладение всевозможными умениями и навыками.		Учебник: с. 14 – 17.	
Баскетбол								
16		Основы безопасности и профилактики травматизма на уроках баскетбола: ИОТ-021. Совершенствование техники	Комплексный, урочная	Комбинации из освоенных элементов, техники перемещений, владения мячом, жонглирование индивидуально. Двусторонняя игра в баскетбол по основным	Знание правил игры в баскетбол.		Учебник:	

		стоек, поворотов, остановок, передвижений, координационных способностей.		правилам.			с. 55 –57.	
17		Совершенствование техники защитных действий, тактики игры. Комплексное развитие двигательных способностей.	Комплексный, урочная	Действие против игроков с мячом и без мяча (выбивание и отбор). Бег с изменением направления, темпа, разнообразные прыжки, многоскоки. Двусторонняя игра.	Освоение тактики игры. Знание правил игры в баскетбол.		Учебник: с. 57 – 60.	
18		Совершенствование техники ловли, передачи, скоростно-силовых и координационных способностей.	Комплексный, урочная	Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях). Двусторонняя игра в баскетбол.	Освоение навыков взаимодействия на площадке.		Учебник: с. 60	
19		Совершенствование техники броска мяча, тактики игры, скоростно-силовых и координационных способностей.	Комплексный, урочная	Жонглирование индивидуально, в парах. Варианты бросков без сопротивления и с сопротивлением защитника. Круговая тренировка, комбинированные эстафеты. Двусторонняя игра.	Овладение навыками бросков и взаимодействия на площадке		Учебник: с. 61	
20		Совершенствование техники ведения мяча, скоростных и координационных способностей.	Комплексный, урочная	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Комбинации из освоенных элементов техники, жонглирование индивидуально, в парах. Круговая тренировка. Эстафета с мячом разного веса. Двусторонняя игра.	Овладение навыками ведения и взаимодействия на площадке		Учебник: с. 61	
21		Совершенствование техники защитных действий, скоростно-силовых и координационных способностей.	Комплексный, урочная	Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Двусторонняя игра.	Овладение навыками защитных действий на		Учебник: с. 62	

					площадке			
22		Совершенствование техники владения мячом, защитных действий. Комплексное развитие двигательных способностей.	Комплексный, урочная	Варианты элементов техники игры. Действия против игроков с мячом (вырывание, перехват, накрывание). Зонная защита. Двусторонняя игра, игровые задания.	Освоение навыков владения мячом.		Учебник: с.60 – 62.	
23		Совершенствование техники защитных действий, тактики игры, координационных и кондиционных способностей.	Комплексный, урочная	Варианты действий против игрока с мячом (вырывание, выбивание). Индивидуальные тактические действия в нападении. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Двусторонняя игра.	Овладение навыками ведения и взаимодействия на площадке		Учебник: с. 62 вопросы для самоконтроля	
24		Совершенствование тактики игры, координационных и кондиционных способностей.	Комплексный, урочная	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Зонная защита. Эстафета. Двусторонняя игра.	Освоение тактики игры.		Учебник: с. 10-11	
25		Совершенствование тактики игры, техники защитных действий. Контроль за уровнем освоения техники элементов. Комплексное развитие двигательных способностей.	Комплексный, урочная	Командные действия в нападении и защите. Действия против игроков с мячом (перехват, накрывание). Двусторонняя игра по правилам баскетбола.	Освоение тактики игры.		Учебник: с. 12-14	
26		Совершенствование техники ведения мяча, скоростных и координационных способностей.	Комплексный, урочная	Варианты ведения мяча с сопротивлением защитника. Бег с ускорением, ведение мяча в разных стойках с максимальной частотой 10-13 сек. Двусторонняя игра в баскетбол.	Освоение техники игры		Учебник: с. 14-17	
27		Совершенствование тактических действий в нападении и защите. Комплексное развитие двигательных способностей.	Комплексный, урочная	Индивидуальные, групповые и командные действия в нападении и защите. Разнообразные эстафеты. Двусторонняя игра по правилам баскетбола.	Освоение тактики игры.		Учебник: с. 18 –21.	
Гимнастика								
28		Основы безопасности и профилактики травматизма на	Комплексный,	Комбинации из освоенных упражнений. Повороты кругом в движении. Перестроение	Овладение навыками		Учебник: с. 91 – 92.	

		уроках гимнастики: ИОТ-017. Совершенствование строевых упражнений, силы, гибкости.	урочная	из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении. Круговая тренировка.	строевой подготовки			
29		Совершенствование акробатических упражнений, координационных способностей, силы, гибкости.	Комплексный, урочная	Юноши: переворот боком, длинный кувырок вперед в упор присев, три кувырка вперед, в сед ноги врозь, перекаат назад в стойку согнувшись ноги врозь. Девушки: стоя на коленях наклон назад, упор лёжа, упор присев, два кувырка вперед, кувырок назад в полушпагат. Силовые упражнения.	Освоение акробатических упражнений		Учебник: с. 93 – 95.	
30		Совершенствование, акробатических упражнений, силы гибкости, координационных способностей.	Комплексный, урочная	То же, что на уроках № 28, 29. Общеразвивающие упражнения с предметами, без предметов, силовые упражнения. Круговая тренировка.	Освоение акробатических упражнений		Учебник: с. 92-93	
31		Совершенствование акробатических упражнений, комплексное развитие двигательных способностей.	Комплексный, урочная	То же, что на уроке № 29, 30. Лазание по канату на скорость (юноши). Девушки: сед углом, стойка на лопатках. Юноши: длинный кувырок, стойка на руках, переворот боком. Круговая тренировка.	Овладение навыками круговой тренировки		Учебник: с. 93-94	
32		Совершенствование строевых, общеразвивающих упражнений, координации, гибкости, силовых способностей.	Комплексный, урочная	То же, что на уроке № 28. Лазание по двум канатам без помощи ног (юноши) Круговая тренировка.	Овладение умениями выполнять упражнения на гибкость.		Учебник: с. 96 – 98.	
33		Совершенствование висов и упоров. Совершенствование акробатических, общеразвивающих упражнений без предметов. Комплексное развитие двигательных способностей.	Комплексный, урочная	Юноши: подъем в упор силой; вис прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Девушки: толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом. То же, что на уроке № 29, 31. Круговая тренировка.	Овладение навыками круговой тренировки		Учебник: с. 98 – 99.	
		Совершенствование висов и	Комплекс	Юноши: подъем переворотом, подъем	Освоение		Учебник:	

34		упоров. Совершенствование акробатических упражнений, лазаний. Комплексное развитие двигательных способностей.	ный, урочная	разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад. Девушки: равновесие на нижней жерди; упор присев на одной ноге, махом соскок.	навыков висов и упоров.		с. 95-96	
35		Совершенствование висов и упоров. Совершенствование акробатических упражнений, комплексное развитие двигательных способностей.	Комплексный, урочная	То же, что на уроке № 29, 33, 34. Лазание по канату. Круговая тренировка.	Овладение навыками круговой тренировки		Учебник: с. 99 –100	
36		Совершенствование упражнений без предметов, висов, упоров, акробатических упражнений, координации, силы, гибкости.	Комплексный, урочная	Комбинация из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении. Урок № 29, 35.	Освоение навыков висов и упоров.		Учебник: с. 102 – 103.	
37		Совершенствование строевых и акробатических упражнений, комплексное развитие двигательных способностей.	Комплексный, урочная	Пройденный материал в предыдущих классах. То же, что на уроках № 28,29 . Круговая тренировка.	Овладение навыками круговой тренировки		Учебник: с. 100-101	
38		Совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами, акробатических упражнений, лазаний, силовых способностей.	Комплексный, урочная	Юноши: Общеразвивающие упражнения с набивными мячами (весом до 5 кг), гантелями (до 8 кг), с эспандерами (на выбор). Девушки: Комбинации упражнений с обручами, лентами, скакалкой, большими мячами (на выбор). То же, что на уроке № 29. Круговая тренировка.	Умение выполнять общеразвивающие упражнения с предметами.		Учебник: с. 101-103	
39		Освоение опорных прыжков. Совершенствование висов, упоров, акробатических упражнений. Комплексное развитие двигательных способностей.	Комплексный, урочная	Юноши: опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 120 см). Девушки: опорный прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см.) То же, что на уроке № 29.	Овладение навыками опорных прыжков.		Учебник: с. 22 – 23.	
40		Совершенствование висов, упоров, лазаний,	Комплексный,	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных	Овладение навыками		Учебник: с.23 – 25.	

		акробатических упражнений, силовых и координационных способностей, гибкости.	урочная	суставов. Юноши: лазанье по канату. Девушки: упражнения в висах и упорах. То же, что на уроках № 29, 33, 34.	лазания по канату.			
41		Совершенствование техники опорных прыжков, висов, упоров, лазаний. Комплексное развитие двигательных способностей.	Комплексный, урочная	Юноши: лазанье по канату с помощью ног на скорость. Девушки: упражнения в висах и упорах. То же, что на уроках № 33, 34, 39, 40. Круговая тренировка.	Овладение навыками лазания по канату.		Учебник: с. 26 – 28.	
42		Совершенствование скоростно-силовых способностей, гибкости.	Комплексный, урочная	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой. Разновидности прыжков, многоскоки, прыжки со скакалкой, метание набивного мяча. Круговая тренировка.	Овладение умениями выполнять скоростно – силовые упражнения.		Учебник: с. 103 вопросы для самоконтроля	
43		Совершенствование силовых способностей, силовой выносливости, гибкости.	Комплексный, урочная	Упражнения с гимнастической скамейкой, партнерами, собственным весом, набивными мячами. Круговая тренировка.	Способы развития силовых способностей.		Учебник: с. 152-153	
44		Совершенствование акробатических упражнений, опорных прыжков, висов и упоров. Комплексное развитие двигательных способностей.	Комплексный, урочная	Общеразвивающие упражнения с различными способами ходьбы, бега, полосы препятствий. Прыжки со скакалкой, набивными мячами. Темповые прыжки. Круговая тренировка.	Освоение акробатических упражнений.		Учебник: с. 28 –31.	
45		Совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами, акробатических упражнений, лазаний, силовых способностей.	Комплексный, урочная	Юноши: общеразвивающие упражнения с набивными мячами (весом до 5 кг), гантелями (до 8 кг), с эспандерами (на выбор). Девушки: комбинации упражнений с обручами, лентами, скакалкой, большими мячами (на выбор). То же, что на уроке № 29. Круговая тренировка.	Способы развития силовых способностей.		Учебник: с. 153 вопросы для самоконтроля	
46		Совершенствование опорных прыжков, висов, упоров	Комплексный,	Опорные прыжки. Лазанье по канату. Акробатические комбинации. То же, что на	Овладение навыками		Учебник: с. 154	

		акробатических упражнений. Комплексное развитие двигательных способностей.	урочная	уроках № 29, 33, 34.	опорных прыжков, и акробатики			
47		Совершенствование общеразвивающих упражнений, висов, упоров, силовых и координационных способностей, гибкости.	Комплексный, урочная	Упражнения на гимнастической стенке с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения, висы и упоры на перекладине и брусьях. Круговая тренировка.	Овладение навыками круговой тренировки		Учебник: с. 155-157	
48		Совершенствование координационных, силовых, скоростно-силовых способностей, гибкости.	Комплексный, урочная	Общеразвивающие упражнения с предметами с различными способами ходьбы, бега, вращений. Полоса препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений.	Овладение навыками упражнений с предметами		Учебник: с. 157-158	
<i>Лыжная подготовка</i>								
49		Основы безопасности и профилактики травматизма на уроках лыжной подготовки: ИОТ-019. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода, выносливости.	Комплексный, урочная	Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции в слабом темпе: юноши – 4 км., девушки – 3 км.	Овладение навыками лыжных ходов.		Учебник: с. 124	
50-51		Совершенствование техники одновременного одношажного и одновременного двухшажного хода, выносливости.	Комплексный, урочная	Одновременный одношажный ход. Прохождение 5 км в переменном темпе (юноши), 4 км. (девушки).	Овладение навыками лыжных ходов.		Учебник: с. 124-125	
52		<i>Региональное тестирование</i> Совершенствование выносливости, «кс», сил.	Контрольный, урочная	<i>Региональное тестирование:</i> Прохождение дистанции 3м (девушки), 5км (юноши) на результат.	Овладение навыками лыжных ходов.	НРК 45 мин.	Учебник: с. 125-126	

53-54	Освоение элементов тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование. Совершенствование выносливости, координации, силы.	Комплексный, урочная	Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование. Равномерное передвижение на лыжах 25 мин. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий.	Овладение навыками лыжных ходов.		Учебник: с. 126-127	
55	Освоение техники перехода с одновременных ходов к попеременным ходам и наоборот. Совершенствование координации, выносливости, силы.	Комплексный, урочная	Переход с одновременного одношажного хода к попеременному ходу и наоборот. Равномерное передвижение на лыжах 25 минут (юноши), 20 минут (девушки). Горная техника.	Овладение навыками лыжных ходов.		Учебник: с. 127-128	
56-57	Закрепление техники перехода с одновременного одношажного хода к попеременному двухшажному ходу, совершенствование координации, выносливости, силовых способностей.	Комплексный, урочная	Переход с одновременного одношажного хода к попеременному ходу в зависимости от условий дистанции и состояния лыжника. Равномерное передвижение на лыжах 5 км. в переменном темпе. Горная техника.	Овладение навыками перехода с хода на ход.		Учебник: с. 128 вопросы для самоконтроля	
58	Совершенствование техники перехода с одновременного одношажного к попеременному двухшажному ходу и обратно. Совершенствование выносливости, силовых способностей. <i>«Лучшие лыжники Челябинска»</i>	Комплексный, урочная	Переход с одновременного одношажного хода к попеременному двухшажному ходу. Прохождение дистанции 5 км (юноши). 4 км. (девушки) в переменном темпе. <i>Беседа 15 минут: «Лучшие лыжники Челябинска».</i>	Овладение навыками перехода с хода на ход.	НРК 15 мин.	Учебник: с. 121	
59-60	Совершенствование техники конькового хода, спусков, поворотов, торможений, подъемов выносливости, скоростных способностей.	Комплексный, урочная	Прохождение дистанции 3 км в переменном темпе. Преодоление подъемов, препятствий, бугров, впадин и контруклона. Торможения, повороты переступанием, «плугом» (оценка). Коньковый ход (оценка). Повторное прохождение дистанций 500 метров. Лыжная эстафета 4 x 1 км.	Овладение горной техникой		Учебник: с. 123	

61		Совершенствование техники перехода с одновременного бесшажного к попеременному ходу и наоборот, координации, выносливости, скоростных способностей.	Комплексный, урочная	Переход с одновременного бесшажного к попеременному ходу и наоборот (оценка). Прохождение дистанции 2 км.	Овладение техникой перехода с хода на ход.		Учебник: с. 31 – 34.	
62-63		Прохождение дистанции в переменном темпе. Комплексное развитие физических качеств - координации, скоростных способностей, выносливости. <i>«Олимпийское золото С. Ишмуратовой»</i>	Комплексный, урочная	Прохождение дистанции в переменном темпе: 5 км. (девушки), 6 км. (юноши). Повторное прохождение отрезков до 100 м с ускорением, подъем скольльзящим шагом в максимальном темпе. Подвижная игра: «Гонка с выбыванием». <i>Беседа 15 минут: «Олимпийское золото С. Ишмуратовой»</i>	Овладение техникой передвижения в переменном темпе.	НРК 15 мин.	Учебник: с. 215-217 Учебник: с. 119-120	
64		Совершенствование техники перехода с хода на ход, выносливости, координации, силовых и скоростных способностей.	Комплексный, урочная	Переход с хода на ход. Прохождение дистанции 6 км (юноши), 5 км. (девушки) в равномерном темпе. Горная техника.	Овладение техникой перехода с хода на ход.		Учебник: с. 34 – 37.	
65-66		Совершенствование техники спусков подъемов, поворотов, торможений, скоростных способностей, координации, выносливости. <i>«Лучшие биатлонисты Южного Урала»</i>	Комплексный, урочная	Лыжная эстафета 4 x 1 км. Спуски, подъемы, повороты и торможения. Прохождение дистанции: 6 км (юноши), 5 км. (девушки) в переменном темпе. <i>Беседа 15 минут: «Лучшие биатлонисты Южного Урала».</i>	Овладение навыками горной техники.	НРК 15 мин.	Учебник: с. 217-219 Учебник: с. 121 – 122.	
67		Определение уровня физического здоровья и подготовленности. <i>Региональное тестирование.</i>	Контрольный, урочная	Прохождение дистанции: 5 км (юноши), 3 км. (девушки) на результат.	Овладение всевозможными умениями и навыками.	НРК 45 мин.	Учебник: с. 219-220	
		Совершенствование техники	Контроль	Коньковый ход (оценка). Повторное			Учебник:	

68-69		конькового хода, спусков, подъемов, поворотов и торможений . Совершенствование координации, выносливости, скоростных способностей.	ный, урочная	прохождение дистанций 500 м. Подвижная игра: «Гонка с преследованием». Совершенствование горной техники: спуски, подъемы, повороты и торможения. Круговая эстафета 4 x 300 метров. Итоги по лыжной подготовке.	Овладение техникой конькового хода.		с. 220-222 Учебник: с. 117-118	
Единоборства								
70		Основы безопасности профилактики травматизма на уроках единоборств: ИОТ-017. Совершенствование техники приемов, акробатических упражнений, висов и упоров, координации, силы.	Комплексный, урочная	Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. То же что на уроках № 29, 33, 34. Девушки: ритмическая гимнастика. Подвижная игра: «Регби»	Овладение всевозможными умениями и навыками.		Учебник: с. 135-137	
71		Совершенствование техники приёмов, акробатических упражнений, висов, упоров, координационных, силовых способностей.	Комплексный, урочная	Задняя подножка. Приёмы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. То же, что на уроках № 29, 33, 34. Подвижная игра « Регби».	Овладение навыками борьбы		Учебник: с. 137-139	
72		Совершенствование упражнений по овладению приёмами страховки, акробатических упражнений, лазаний, координационных, силовых способностей	Комплексный, урочная	Упражнения по овладению приёмами страховки. То же, что на уроках № 29, 69, 70. Лазанье по канату на скорость (юноши), ритмическая гимнастика (девушки)	Овладение навыками борьбы. страховки.		Учебник: с. 139-140	
73		Совершенствование техники владения приемами, акробатических упражнений, висов, упоров, силы.	Комплексный, урочная	Упражнения по овладению приемами самостраховки. Бросок с захватом обеих ног. То же, что на уроках № 29, 69, 70. Лазанье по канату на скорость (юноши), ритмическая гимнастика (девушки)	Овладение приёмами самостраховки.		Учебник: с. 140 вопросы для самоконтроля	
74		Совершенствование техники владения приемами, акробатических упражнений,	Комплексный,	Задняя подножка. Приёмы самостраховки. Приемы борьбы лежа и стоя. Борьба в партере. Бросок с захватом обеих ног.	Овладение приёмами страховки		Учебник: с. 128	

		висов, упоров, лазаний, координации, силы, гибкости.	урочная	Учебная схватка. То же, что на уроках № 29, 33, 34, 73. Ритмическая гимнастика (девушки).				
75		Закрепление техники владения приемами. Совершенствование акробатических упражнений, лазаний, висов и упоров, координационных, силовых способностей, гибкости.	Комплексный, урочная	Приемы самостраховки. Приемы борьбы лежа и стоя. Борьба в партере. Задняя подножка. Учебная схватка. То же, что на уроках № 29, 33, 34, 73.	Овладение приемами страховки		Учебник: с. 129-130	
76		Совершенствование техники владения приемами, акробатических упражнений, лазаний, опорных прыжков, координационных, силовых способностей, гибкости.	Комплексный, урочная	Бросок с захватом плеча. Силовые упражнения и единоборства в парах. Приемы борьбы лежа и стоя. Учебная схватка. То же, что на уроках № 29, 39, 75. Ритмическая гимнастика (девушки).	Овладение приемами борьбы.		Учебник: с. 37 – 40.	
77		Совершенствование техники владения приемами, акробатических упражнений, координационных, силовых, скоростно-силовых способностей и силовой выносливости.	Комплексный, урочная	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой. Силовые упражнения и единоборства в парах. Бросок через бедро (юноши). То же, что на уроках № 29, 76. Ритмическая гимнастика (девушки).	Овладение силовыми приемами		Учебник: с. 131-132.	
78		Совершенствование техники владения приемами, акробатических упражнений, висов, упоров, координации, гибкости, силовых способностей.	Комплексный, урочная	ОРУ с повышенной амплитудой. Совершенствование техники изученных бросков. Учебная схватка. То же, что на уроках № 29, 33, 34, 77. Ритмическая гимнастика (девушки).	Овладение силовыми приемами		Учебник: с. 132-134	
Волейбол								
79		Основы безопасности и профилактики травматизма на уроках волейбола: ИОТ-021. Совершенствование техники	Комплексный, урочная	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом.	Овладение техникой передвижений,		Учебник: с. 72	

		передвижений, остановок, поворотов, стоек, координации.			поворотов, остановок, стоек.			
80		Совершенствование техники приёма и передач мяча, координации.	Комплексный, урочная	Варианты техники приёма и передач мяча. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Двусторонняя игра.	Овладение техникой приёма и передач мяча.		Учебник: с. 72-73	
81		Совершенствование техники нижней прямой подачи, координации, скоростно-силовых способностей.	Контрольный, урочная	Нижняя прямая подача. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма. Прыжковые упражнения. Двусторонняя игра.	Овладение техникой подачи.		Учебник: с. 233-234	
82		Совершенствование техники верхней прямой подачи мяча, координации, скоростно-силовых способностей.	Комплексный, урочная	Верхняя прямая подача. Прием мяча отраженного сеткой. Бег с ускорением, прыжки, силовые упражнения. Двусторонняя игра.	Овладение техникой приёма и подачи.		Учебник: с. 235-236	
83		Совершенствование техники прямого нападающего удара при встречных передачах, координации, скоростных и скоростно-силовых способностей.	Комплексный, урочная	Прямой нападающий удар при встречных передачах. Прием мяча. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений.	Овладение техникой прямого нападающего удара.		Учебник: с. 237	
84		Совершенствование техники прямого нападающего удара, тактики свободного нападения, координации, скоростно-силовых способностей.	Комплексный, урочная	Прямой нападающий удар при встречных передачах. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций. Двусторонняя игра.	Овладение тактикой игры.		Учебник: с. 74	
85		Совершенствование техники верхней прямой подачи, тактики игры, координации, скоростно-силовых способностей, ориентирования в пространстве.	Комплексный, урочная	Верхняя прямая подача. Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите. Упражнения на быстроту и точность реакций. Эстафеты. Двусторонняя игра.	Овладение тактикой игры.		Учебник: с. 74 – 76.	

86		Совершенствование техники приема и передач, тактики игры, скоростно-силовых способностей, координации.	Комплексный, урочная	Прием мяча отраженного сеткой. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите. Двусторонняя игра.	Овладение техникой игры у сетки.		Учебник: с. 76 - 78.		
87		Овладение игрой и комплексное развитие двигательных способностей, ориентирования в пространстве.	Комплексный, урочная	Прямой нападающий удар. Игра в нападении и защите. Упражнения на быстроту и точность реакции. Двусторонняя игра.	Освоение тактики игры в защите и нападении.		Учебник: с. 78 – 80.		
88		Совершенствование техники верхней прямой подачи, координации, скоростно - силовых способностей. Контроль за уровнем освоения техники.	Комплексный, урочная	Верхняя прямая подача. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма. Прыжковые упражнения. Двусторонняя игра.	Овладение техникой приёма и подач.		Учебник: с. 80 – 82.		
89		Совершенствование техники защитных действий, координации, скоростно-силовых способностей.	Комплексный, урочная	Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Двусторонняя игра.	Овладение умениями блокировки		Учебник: с. 82 вопросы для самоконтроля		
90		Совершенствование тактики игры, координации, скоростных и скоростно-силовых способностей. Контроль за уровнем освоения техники.	Контрольный, урочная	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Двусторонняя игра.	Овладение навыками командных взаимодействий.		Учебник: с. 18-20		
<i>Лёгкая атлетика</i>									
91		Основы безопасности и профилактики травматизма на уроках лёгкой атлетики: ИОТ-	Контрольный, урочная	Высокий и низкий старт до 40 м, стартовый разгон, эстафетный бег. Бег 100 м на результат. Прыжки, метания.	Овладение навыками спринтерск		Учебник: с. 104		

		018. Совершенствование спринтерского бега, скоростных и скоростно-силовых способностей.			ого бега.				
92		Определение уровня физической подготовленности учащихся (<i>региональное тестирование</i>).	Контроль ный, урочная	Сдача контрольных нормативов: челночный бег 4х9 м; прыжок в длину с места;	Овладение всевозможными умениями и навыками	НРК 45 мин.	Учебник: с. 105		
93		Определение уровня физической подготовленности учащихся (федеральное тестирование).	Контроль ный, урочная	Сдача контрольных нормативов: сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола; вставание в сед за 30 секунд, удержание в висе (юноши), Подтягивания в висе лёжа (перекладина 90 см. от пола) - девушки.	Овладение всевозможными умениями и навыками		Учебник: с. 106		
94		Совершенствование техники метаний в цель, координации, скоростно-силовых способностей.	Комплекс ный, урочная	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1х1м) с расстояния 12 – 14 м (девушки), с расстояния до 20 м. (юноши). Броски набивных мячей двумя руками (2кг. – девушки, 3 кг - юноши).	Овладение навыками метания.		Учебник: с. 107		
95		Совершенствование техники метаний, координации, силовых, скоростных и скоростно-силовых способностей.	Контроль ный, урочная	Метание гранаты (500 г. – девушки, 700 г - юноши) с полного разбега на результат. Бег с изменением направления и скорости. Толкание набивных мячей.	Овладение навыками метания.		Учебник: с. 108-109		
96		Совершенствование техники прыжков, скоростно-силовых способностей, координации.	Контроль ный, урочная	Разновидности прыжков в чередовании с ходьбой, бегом, многоскоки. Прыжок в высоту с 9-11 шагов разбега на результат.	Овладение навыками прыжковых упражнений.		Учебник: с. 110		
97		Совершенствование техники длительного бега, выносливости, координации, гибкости скоростно-силовых способностей.	Комплекс ный, урочная	Кросс 3 км (юноши), 2 км. (девушки). Бег с препятствиями. Упражнения с повышенной амплитудой.	Овладение навыками длительного бега.		Учебник: с.111		
		Совершенствование техники	Комплекс	Варианты преодоления препятствий,	Овладение		Учебник:		

98		барьерного бега, координации, скоростных способностей.	ный, урочная	барьерный бег 4х 60 метров (6 препятствий). Прыжки через препятствия.	навыками барьерного бега.		с. 21 вопросы для самоконтроля		
99		Совершенствование техники барьерного бега, координации, скоростных способностей. «Челябинск – спортивный!»	Комплексный, урочная	Варианты преодоления препятствий, барьерный бег 4х 60 метров (6 препятствий). Прыжки через препятствия. Беседа 15 минут: «Челябинск – спортивный!»	Овладение навыками барьерного бега.	НРК 15 мин	Учебник: с. 112		
100		Определение уровня физической подготовленности: координации, силовых и скоростно-силовых способностей (региональные тесты)	Контрольный, урочная	Сдача контрольных нормативов: подтягивание в висе (юноши), удержание в висе (девушки), наклоны вперед на гибкость,	Овладение всевозможными умениями и навыками	НРК 45 мин.	Учебник: с. 113		
101		Определение уровня физической подготовленности: координации, силовых и скоростно-силовых способностей (региональные тесты)	Контрольный, урочная	Сдача контрольных нормативов: вставание в сед за 1 минуту. Досдача и пересдача тестов	Овладение всевозможными умениями и навыками	НРК 45 мин	Учебник: с. 114-115		
102		Совершенствование техники длительного бега, выносливости, гибкости.		Длительный бег 25 минут (юноши), 20 минут (девушки). Упражнения с повышенной амплитудой. Выборочная проверка домашних заданий. Итоги учебного года. Домашнее задание на лето.	Овладение навыками длительного бега.		Учебник: с. 115 вопросы для самоконтроля		
103		Совершенствование техники бега в переменном беге (кросс - фартлек)	Комплексный, урочная	Бег в переменном темпе 15 минут. Специальные беговые упражнения. Ускорение 5х30м	Овладение навыками бега в переменном темпе.		Учебник: с. 202-203		
104		Совершенствование техники	Контроль	Метание гранаты (500 г. – девушки, 700 г -	Овладение		Учебник:		

		метаний, координации, силовых, скоростных и скоростно-силовых способностей.	ный, урочная	юноши) с полного разбега на результат. Бег с изменением направления и скорости. Толкание набивных мячей.	навыками метания.		с. 203-204	
105		Совершенствование техники бега на короткие дистанции, скоростно-силовых способностей, координации.	Комплексный, урочная	Челночный бег 5х5 м, 2х15 м, 10х10 м. Высокий, низкий старт, повторный бег отрезков 10-15 м. Стартовый разгон.	Овладение навыками спринтерского бега.		Учебник: с. 204 вопросы для самоконтроля	