ЧАСТНОЕОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА «ЛИДЕР»

454007, г. Челябинск, ул. 40- летия Октября, 21, тел.: 775-59-50, [www.lider174@mail.ru](http://www.lider174@mail.ru)

Рассмотрено на заседании МО Утверждаю:

«Физическая культура и ОБЖ» Директор ЧОУ СОШ «Лидер»

Протокол № 1 от 30.08.2020 \_\_\_\_\_\_\_\_\_ Данилюкова О. С.

30.08.2020г.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

по учебному предмету «Физическая культура»

(предметная область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности»)

10-11 класс

Разработчик программы:

Черных Н. В.

учитель физической культуры

2020

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

**10 класс**

**3 часа в неделю, всего 105 часов**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Раздел** | **Тема урока** | **Кол-во часов** | **Тема НРЭО** | **Формы текущего контроля** |
| **1. Физическая культура и здоровый образ жизни**  **6 часов** | Физическая культура в жизни современного человека | 2 | ***Обосновать роль и значение известных спортсменов и тренеров по различным видам спорта в истории Челябинской области*** | Терминологический диктант № 1  *(представлен в репозитории)* |
| Физическая культура как фактор укрепления здоровья | 4 | ***Излагать знания и факты о присвоении спортивным сооружениям Челябинска и Челябинской области имен выдающихся спортсменов и тренеров (история строительства и названия сооружений)*** |
| **2. Способы самостоятельной деятельности**  **7 часов** | Организация самостоятельных занятий физической культурой | 3 | ***Организация активного отдыха на Южном Урале*** | Терминологический диктант № 2  *(представлен в репозитории)* |
| Физическая культура как фактор укрепления здоровья | 2 | ***Определять экологические проблемы современного промышленного города Челябинской области и их влияние на здоровье человека*** |  |
| Физическая культура как фактор укрепления здоровья | 2 |  |  |
| **3. Физическое совершенствование**  **92 часа** |  |  |  |  |
| **3.1.Физкультурно-оздоровительная деятельность**  **8 часов** |  |  | ***Организовать досуг средствами физической культуры с учетом региона Челябинской области*** | Диагностическая работа № 1 *(представлен в репозитории)* |
|  | Физическая культура как фактор укрепления здоровья | 2 |  |  |
| Комплексы упражнений и питание при регулировании массы тела | 2 | ***Контролировать рациональное питание. Обладать знаниями об экологически чистых продуктах на Южном Урале*** |  |
| Профилактика острых респираторных заболеваний | 2 |  |  |
| Комплексы упражнений с элементами зрительной гимнастики | 2 |  |  |
| **3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность**  **69 часов** |  |  | ***Характеризовать развитие различных видов спорта на Южном Урале*** |  |
| **Гимнастика с основами акробатики**  **10 часов** | Правила ТБ и страховки во время занятий физическими упражнениями | 1 |  | Контрольная работа № 1 *(представлена в репозитории)* |
| ОРУ (с предметами и без предметов) | 2 |  |  |
| Висы и упоры, лазания по канату и шесту | 2 |  |  |
| Опорные прыжки | 2 |  | Терминологический диктант № 3 *(представлен в репозитории)* |
| Акробатические упражнения и комбинации | 3 |  | Практическая работа № 1 *(представлеан в репозитории)* |
| **Спортивные игры** |  |  |  |  |
| **Баскетбол**  **12 часов** | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений | 2 |  |  |
| Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях) | 2 |  | Контрольная работа № 2 *(представлена в репозитории)* |
| Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника | 2 |  |  |
| Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника | 2 |  |  |
| Игра по упрощённым правилам баскетбола | 4 |  | Практическая работа № 2 *(представлеан в репозитории)* |
| **Волейбол**  **12 часов** | Комбинации из освоенных элементов техники передвижения | 3 |  |  |
| Варианты техники приема и передачи мяча | 3 |  |  |
| Варианты подачи мяча | 2 |  |  |
| Игра по упрощённым правилам волейбола | 4 |  | Практическая работа № 3 *(представлена в репозитории)* |
| **Футбол**  **4 часов** | Комбинации из освоенных элементов техники передвижения | 1 |  |  |
| Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты остановок мяча ногой, грудью | 1 |  | Контрольная работа № 3 *(представлена в репозитории)* |
| Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника | 1 |  |  |
| Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров | 1 |  | Практическая работа № 4 *(представлена в репозитории)* |
| **Лыжные гонки**  **14 часов** | Освоение техники лыжных ходов | 3 |  |  |
| Переход с одновременных ходов на попеременные | 3 |  |  |
| Преодоление подъёмов и препятствий | 3 |  |  |
| Прохождение дистанции до 5 км (девушки), и до 6 км (юноши) | 5 |  | Контрольная работа № 4 *(представлена в репозитории)* |
| **Легкая атлетика**  **17 часов** | Требования к технике безопасности | 1 |  |  |
| Овладение и совершенствование техники спринтерского бега | 4 |  |  |
| Овладение и совершенствование техники длительного бега | 4 |  |  |
| Прыжковые упражнения в длину | 3 |  |  |
| Прыжковые упражнения в высоту | 3 |  |  |
| Метание мяча, гранаты | 2 |  | Практическая работа № 5 *(представлена в репозитории)* |
| **3.3.** **Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность**  **9 часов** | Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта для развития физических качеств, необходимых для выполнения требований комплекса ГТО | 4 |  |  |
| **Атлетические единоборства**  **5 часов** | Совершенствование выполнения технических приемов в захватах и бросках | 1 |  | Диагностическая работа № 2 *(представлена в репозитории)* |
| Приёмы самостраховки. Приёмы борьбы лежа и стоя | 1 |  |  |
| Учебная схватка | 2 |  |  |
| Пройденный материал по приёмам единоборства, подвижные игры типа «Сила и ловкость», «Борьба всадников», «Борьба «двое против двоих» и т. д. | 1 |  |  |
| **3.4. Национально-региональные формы занятий физической культурой** | Разучивание организации и проведения подвижных и народных игр  Игра «Лапта»  Игра «Городки» | 6 | ***Идентифицировать игру городки с Россией, ее историей и культурой*** | Терминологический диктант № 4 *(представлен в репозитории)* |

**11 класс**

**3 часа в неделю, всего 105 часов**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Раздел** | **Тема урока** | **Кол-во часов** | **Тема НРЭО** | **Формы текущего контроля** |
| **1. Физическая культура и здоровый образ жизни**  **3 часа** | Современные оздоровительные системы | 2 | ***Раскрывать роль и значение развития спортивно-оздоровительных центров в Челябинске и Челябинской области*** | Терминологический диктант № 5 *(представлен в репозитории)* |
| Физическая культура и продолжительность жизни | 1 | ***Характеризовать химическое загрязнение среды на Южном Урале и влияние ее на здоровье человека*** | Контрольная работа № 5 *(представлена в репозитории)* |
| **2. Способы самостоятельной деятельности**  **10 часов** | Самостоятельные занятия оздоровительной физической культурой | 2 | ***Раскрывать природный ландшафт Южного Урала как фактор здоровья*** | Терминологический диктант № 6 *(представлен в репозитории)* |
| Оздоровительно-гигиенические процедуры | 3 |  |  |
| Самостоятельная подготовка к выполнению требований комплекса ГТО | 5 | ***Использовать знания о самодисциплине выдающихся спортсменов нашего города*** | Диагностическая работа № 3 *(представлена в репозитории)* |
| **3. Физическое совершенствование**  **92 часа** |  |  |  |  |
| **3.1.Физкультурно-оздоровительная деятельность**  **8 часов** | Упражнения производственной гимнастики | 2 |  |  |
| Упражнения атлетической (юноши) и аэробной (девушки) гимнастики | 2 | ***Уметь подбирать и демонстрировать комплексы упражнений для различных форм физкультурно-оздоровительной деятельности в различных возрастных группах*** |  |
| Комплексы упражнений адаптивной физической культуры | 2 |  |  |
| Комплексы антистрессовой гимнастики | 2 |  |  |
| **3.2.Спортивно-оздоровительная деятельность** |  |  | ***Характеризовать успехи уральских спортсменов на олимпийских играх*** |  |
| **Гимнастика с основами акробатики**  **10 часов** | Правила ТБ и страховки во время занятий физическими упражнениями. Строевые приемы и упражнения | 2 |  | Контрольная работа № 6 *(представлена в репозитории)* |
| Комплекс упражнений. Составление новых комплексов гимнастических упражнений | 2 |  |  |
| Висы и упоры, лазания по канату и шесту. Совершенствование навыков различными способами | 2 |  |  |
| Опорные прыжки. Совершенствование техники выполнения опорных прыжков | 2 |  |  |
| Акробатические упражнения и комбинации. Закрепление и совершенствование акробатических упражнений в произвольной акробатической комбинации | 2 |  | Практическая работа № 6 *(представлена в репозитории)* |
| **Спортивные игры** |  |  |  |  |
| **Баскетбол**  **12 часов** | Требования к технике безопасности | 1 |  |  |
| Действия против игрока без мяча и игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание) | 2 |  |  |
| Комбинация из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом | 2 |  |  |
| Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите | 3 |  |  |
| Игра по правилам | 4 |  | Практическая работа № 7 *(представлена в репозитории)* |
| **Волейбол**  **12 часов** | Требования к технике безопасности | 1 |  |  |
| Комбинации вариантов нападающего удара через сетку | 2 |  |  |
| Комбинации вариантов блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоём), страховка | 2 |  |  |
| Индивидуальные, групповые и командные тактические действия при нападении и защите | 3 |  | Контрольная работа № 7 *(представлена в репозитории)* |
| Игра по правилам | 4 |  | Практическая работа № 8 *(представлена в репозитории)* |
| **Футбол 4 часа** | Комбинации из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом | 1 |  |  |
| Действия против игрока без мяча и игрока с мячом (выбивание, отбор, перехват) | 1 |  |  |
| Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите | 1 |  |  |
| Игра по правилам | 1 |  | Практическая работа № 9 *(представлена в репозитории)* |
| **Лыжные гонки**  **14 часов** | Освоение техники лыжного хода | 2 |  |  |
| Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни | 3 |  |  |
| Элементы тактики лыжных гонок | 2 |  | Терминологический диктант № 7 *(представлен в репозитории)* |
| Распределение сил, лидирование, обгон, финиширование | 3 |  |  |
| Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши) | 4 |  |  |
| **Легкая атлетика**  **17 часов** | Требования к технике безопасности | 1 |  | Терминологический диктант № 8 *(представлена в репозитории)* |
| Совершенствование техники спринтерского бега | 2 |  |  |
| Совершенствование техники длительного бега | 3 |  |  |
| Бег по пересеченной местности | 2 |  |  |
| Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега | 3 |  |  |
| Совершенствование техники прыжка в длину с разбега | 3 |  |  |
| Метание мяча, гранаты в цель и на дальность | 3 |  | Контрольная работа № 8 *(представлена в репозитории)* |
| **3.3. Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность**  **9 часов** | Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО) | 4 |  | Практическая работа № 10  *(представлена в репозитории)* |
| **Атлетические единоборства**  **5 часов** | Техника безопасности. Гигиена борца.  Силовые упражнения и единоборства в парах | 2 | ***Харис Юсупов - основатель южноуральской школы дзюдо в Челябинске*** |  |
| Самостоятельная разминка перед поединком. Правила соревнований по одному из видов | 2 |  |  |
| Умение судить учебную схватку одного из видов единоборств | 1 |  |  |
| **3.4. Национально-региональные формы занятий физической культурой**  **6 часов** | Национальные игры и виды спорта | 6 | ***Отбирать и проводить народные игры народов Южного Урала в зависимости от интересов и уровня физической подготовленности занимающихся*** | Диагностическая работа № 4 *(представлена в репозитории)* |