**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**Рабочая программа** по предмету «Физическая культура» уровня среднего общего образования создана на основе:

1. «Федеральной комплексной программы физического воспитания» под редакцией доктора педагогических наук В.И. Ляха и канд. пед. наук А.А. Зданевича. М.: Просвещение — 2016
2. Федерального компонента государственного стандарта среднего полного образования, М.: «Дрофа» - 2004

Соответствует основной образовательной программе среднего общего образования МБОУ «Густомойская СОШ» Льговского района Курской области на 2017 – 2019 г.г., рассмотренной на заседании педагогического совета 30.08.2017 г. №1, утвержденной приказом от 30.08.2017 г. № 81.

**Учебный предмет «Физическая культура» входит в образовательную область «Физическая культура».**

В соответствии с федеральным компонентом Государственного стандарта среднего образования по физической культуре предметом обучения в средней школе является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у старших школь­ников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность. Учитывая эти особенности, предлагаемая программа по физической культуре для учащихся средней школы предусматривает следующие образовательные цели и задачи:

**Цели** программы по физическому воспитанию учащихся 10 - 11 классов направлены:

* на укрепление здоровья учащихся, улучшение осанки, профилактику плоскостопия, содействие гармоническому развитию, выработку устойчивости, приспособленности организма к неблагоприятным условиям внешней среды;
* овладение школой движений;
* развитие координационных и кондиционных способностей;
* формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей;
* выработку представлений об основных видах спорта;
* приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми;
* воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к одноклассникам, умения взаимодействовать с ними в процессе общения, занятий.

Цель 3-го урока физкультуры – создание условий для реализации физкультурно-оздоровительной активности учащихся вне зависимости от уровня физической подготовки и уровня сформированности специфических умений по отдельным видам спорта. Поэтому содержание 3-го урока физкультуры направлено не только реализацию общепринятых разделов (лёгкая атлетика, гимнастика, лыжная подготовка и т.д.), но и на введение таких вариативных разделов, как хореография, ритмика, фитнес, спортивные и бальные танцы, национальные виды спорта, национальные спортивные игры и командные эстафетные игры.

**Задачами программы** по физическому воспитанию учащихся 10 – 11 классов является:

* 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;
* содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состо­яния здоровья, противостояния стрессам;
* дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координацион­ных (быстроты перестроения двигательных действий, согла­сования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) способностей;
* формирование знаний о закономерностях двигательной ак­тивности, спортивной тренировке, значении занятий физи­ческой культурой для будущей трудовой деятельности, выпол­нении функции отцовства и материнства, подготовку к служ­бе в армии;
* закрепление потребности к регулярным занятиям физически­ми упражнениями и избранным видом спорта;
* формирование адекватной самооценки личности, нравствен­ного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;
* дальнейшее развитие психических процессов и обучение ос­новам психической регуляции.

Содержание курса по физической культуре состоит из двух основ­ных частей: базовой и вариативной (дифференцированной). Осво­ение базовых основ физической культуры объективно необходи­мо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонен­та невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. Базовый компонент составляет основу общегосударст­венного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере фи­зической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

Вариативная (дифференцированная) часть физической куль­туры обусловлена необходимостью учета индивидуальных способ­ностей детей, региональных, национальных и местных особенно­стей работы школ.

Настоящая рабочая программа имеет три раздела, кото­рые описывают содержание основных форм физической культу­ры в 10 – 11 классах, составляющих целостную сис­тему физического воспитания в общеобразовательной школе. Каждый раздел состоит из четырех взаимосвязанных частей: уро­ки физической культуры, физкультурно-оздоровительные меро­приятия в режиме учебного и продленного дня, внеклассная ра­бота, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия. Пред­варяют этот материал задачи физического воспитания и показатели физической культуры учащихся начальной школы. Первая часть программы регламентирует про­ведение уроков физической культуры. Вторая, третья и четвертая части программы предназначены для педагогического коллекти­ва школы. Результативность внеклассных форм физического вос­питания, физкультурно-массовых и спортивных мероприятий, физкультурно-оздоровительной работы обеспечивается совмест­ными усилиями директора школы, его заместителей по воспита­тельной и учебной работе, учителей физической культуры, учи­телей начальной школы, физкультурного актива учащихся стар­ших классов, тренеров, спортсменов, шефствующих организаций, родителей.

**В данной рабочей программе предусмотрен материал для замещения уроков лыжной подготовки на уроки спортивных игр и гимнастики (18 часов) Приложение 1. Этот материал будет использоваться при изменении климатических условий (повышение температуры и вызванное ею таяние снега в период января-марта месяца).**

**Место предмета в учебном плане**

Согласно учебному плану МБОУ «Густомойская СОШ» Льговского района Курской области на изучение физической культуры в 10 - 11 классах выделяется 210 часов. В 10 - 11 классах – по 105 часов (3 ч в неделю, 35 учебных недель в каждом классе).

Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета “Физическая культура” использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания». Поэтому содержание 3-го урока физкультуры направлено не только реализацию общепринятых разделов (лёгкая атлетика, гимнастика, лыжная подготовка и т.д.), но и на введение таких вариативных разделов, как хореография, ритмика, фитнес, спортивные и бальные танцы, национальные виды спорта, национальные спортивные игры и командные эстафетные игры.

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

**1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.**

* 1. **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 движения.

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

**1.2. Психолого-педагогические основы.**

*10 класс.* Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля физических нагрузок 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.

**1.3. 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 их возникновения и пагубное влияние на здоровье.

**1.4. Приемы саморегуляции.**

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

**1.5. 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.

**1.6. 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.

**1.7. Гимнастика с элементами акробатики.**

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

**1.8. 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.

**Уровень развития физической культуры учащихся, окончивших среднюю школу**

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

**Объяснять:**

* роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского дви­жения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;
* роль и значение занятий физической культурой в укрепле­нии здоровья человека, профилактике вредных привычек, ве­дении здорового образа жизни.

**Характеризовать:**

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

**Соблюдать правила:**

* личной гигиены и закаливания организма;
* организации и проведения самостоятельных и самодеятель­ных форм занятий физическими упражнениями и спортом;
* культуры поведения и взаимодействия вовремя коллектив­ных занятий и соревнований;
* профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
* экипировки и использования спортивного инвентаря на за­нятиях физической культурой.

**Проводить:**

* самостоятельные и самодеятельные занятия физическими уп­ражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоро­вительно-корригирующей направленностью;
* контроль за индивидуальным физическим развитием и физи­ческой подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
* приемы страховки и самостраховки во время занятий физи­ческими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
* приемы массажа и самомассажа;
* занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;
* судейство соревнований по одному из видов спорта.

**Составлять:**

* индивидуальные комплексы физических упражнений различ­ной направленности;
* планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

**Определять:**

* уровни индивидуального физического развития и двигатель­ной подготовленности;
* эффективность занятий физическими упражнениями, функцио­нальное состояние организма и физическую работоспособность;
* дозировку физической нагрузки и направленность воздей­ствий физических упражнени

**КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ В 11 КЛАССЕ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Номер урока** | **Тема урока** | **Содержание урока** | **Дата проведения** | **Примечания**  |
| **План.** | **Факт.** |
| **I четверть (27 часов)** |
| **Легкая атлетика (13 часов)** |
| 1 | Инструктаж по ТБ Низкий старт Бег 30 м | Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. Бег на результат 30 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ |  |  |  |
| 2 | Стартовый разгон. Финиширование. | Низкий старт 30 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основные механизмы энергообеспечения л/а упражнений |  |  |  |
| 3 | Эстафетный бег. | Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. Основные механизмы энергообеспечения л/а упражнений |  |  |  |
| 4 | Бег на результат 100 м. | Бег на результат 100 м. Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег |  |  |  |
| 5 | Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 13–15 шагов разбега. | Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 13–15 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях прыжковыми упражнениями |  |  |  |
| 6 | Челночный бег | Прыжок в дину способом «прогнувшись» с 13–15 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину |  |  |  |
| 7 | Прыжок в длину на результат. | Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила ТБ при прыжках в длину |  |  |  |
| 8 | Метание гранаты из разных положений. | Метание гранаты из разных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метаниям |  |  |  |
| 9 | Метание гранаты на дальность с разбега. | Метание гранаты на дальность с разбега. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метаниям |  |  |  |
| 10 | Метание гранаты на дальность. | Метание гранаты на дальность. Опрос по теории |  |  |  |
| 11 | Бросок набивного мяча | Бросок набивного мяча двумя руками из различных исходных положений с места, 1 одного-четырех шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние М-3 кг, Д-2 кг. |  |  |  |
| 12 | Прыжок в длину с места | Прыжок в длину с места |  |  |  |
| 13 | Бег 2000-3000 м | Бег на время |  |  |  |
| **Кроссовая подготовка (4часа)** |
| 14 | Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. | Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по кроссу |  |  |  |
| 15 | Специальные беговые упражнения | Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции |  |  |  |
| 16 | Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции | Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции |  |  |  |
| 17 | Бег на результат 3000 - 2000метров | Бег на результат 3000 метров. Опрос по теории |  |  |  |
| **Спортивные игры (10 часов)** |
| 18 | Волейбол. Инструктаж по т.б Стойка и передвижение игроков | Стойка и передвижение игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ |  |  |  |
| 19 | Верхняя передача мяча в парах, тройках | Стойка и передвижение игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств |  |  |  |
| 20 | Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. | Стойка и передвижение игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств |  |  |  |
| 21 | Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. | Стойка и передвижение игроков. Верхняя передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар в тройках. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств |  |  |  |
| 22 | Прямой нападающий удар.  | Стойка и передвижение игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств |  |  |  |
| 23 | Баскетбол Совершенствование перемещений и остановок игрока. | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств |  |  |  |
| 24 | Ведение мяча с сопротивлением. | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств |  |  |  |
| 25 | Передача мяча в движении различными способами со сменой мест. | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств |  |  |  |
| 26 | Бросок в прыжке со средней дистанции. | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств |  |  |  |
| 27 | Быстрый прорыв. | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств |  |  |  |
| **2 четверть** |
| **Гимнастика (18 часов)** |
| 28 | Инструктаж по ТБ. Повороты в движении. | Повороты в движении. Перестроения из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Лазание по канату в два приема. Подтягивание на перекладине. Развитие силы. Инструктаж по ТБ |  |  |  |
| 29 | Перестроения из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. | Повороты в движении. Перестроения из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Лазание по канату в два приема. Подтягивание на перекладине. Развитие силы |  |  |  |
| 30 | Вис согнувшись, вис прогнувшись. Вис углом | Повороты в движении. Перестроения из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Лазание по канату в два приема. Подтягивание на перекладине. Развитие силы |  |  |  |
| 31 | Подъем разгибом. Ритмическая гимнастика Вис прогнувшись. | Повороты в движении. ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Лазание по канату в два приема, на скорость. Лазание по шесту, по гимнастической стенке без помощи рук. Подтягивание на перекладине. Развитие силы |  |  |  |
| 32 | Лазание по канату в два приема, на скорость.Ритмическая гимнастика. | Повороты в движении. ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Лазание по канату в два приема, на скорость. Лазание по шесту, по гимнастической стенке без помощи рук. Подтягивание на перекладине. Развитие силы |  |  |  |
| 33 | Упражнение на гимнастической скамейке, бревне | Повороты в движении. ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Лазание по канату в два приема, на скорость. Лазание по шесту, по гимнастической стенке без помощи рук. Подтягивание на перекладине. Развитие силы |  |  |  |
| 34 | Подтягивание на перекладине | Повороты в движении. ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Лазание по канату в два приема, на скорость. Лазание по шесту, по гимнастической стенке без помощи рук. Подтягивание на перекладине. Развитие силы |  |  |  |
| 35 | КУ на перекладине, бревне | Подтягивание на перекладине. Лазание по канату на скорость |  |  |  |
| 36 | Длинный кувырок вперед. Мост и поворот в упор | ОРУ с предметами. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове и руках. Стойка на руках. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня |  |  |  |
| 37 | Стойка на голове и руках. Кувырки вперед и назад. | ОРУ с предметами. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове и руках. Стойка на руках. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня |  |  |  |
| 38 | Перестроения из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. | Повороты в движении. Перестроения из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Лазание по канату в два приема. Подтягивание на перекладине. Развитие силы |  |  |  |
| 39 | Вис согнувшись, вис прогнувшись. Вис углом | Повороты в движении. Перестроения из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Лазание по канату в два приема. Подтягивание на перекладине. Развитие силы |  |  |  |
| 40 | Подъем разгибом. Ритмическая гимнастика Вис прогнувшись | Повороты в движении. ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Лазание по канату в два приема, на скорость. Лазание по шесту, по гимнастической стенке без помощи рук. Подтягивание на перекладине. Развитие силы |  |  |  |
| 41 | Лазание по канату в два приема, на скорость. Ритмическая гимнастика. | Повороты в движении. ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Лазание по канату в два приема, на скорость. Лазание по шесту, по гимнастической стенке без помощи рук. Подтягивание на перекладине. Развитие силы |  |  |  |
| 42 | Упражнение на гимнастической скамейке, бревне | Повороты в движении. ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Лазание по канату в два приема, на скорость. Лазание по шесту, по гимнастической стенке без помощи рук. Подтягивание на перекладине. Развитие силы |  |  |  |
| 43 | Комбинация из разученных элементов | ОРУ с предметами. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове и руках. Стойка на руках. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня |  |  |  |
| 44 | КУ с предметом | Выбрать, составить, продемонстрировать КУ |  |  |  |
| **Волейбол (4 часа)** |
| 45 | Волейбол. Стойка и передвижение игроков. Учебная игра | Инструктаж по т.б. Стойка и передвижение игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств |  |  |  |
| 46 | Волейбол. Стойка и передвижение игроков. Учебная игра | Инструктаж по т.б. Стойка и передвижение игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны.  |  |  |  |
| 47 | Волейбол. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Учебная игра | Инструктаж по т.б Стойка и передвижение игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств |  |  |  |
| 48 | Баскетбол. Нападение против зонной защиты. | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест, с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Нападение против зонной защиты. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств |  |  |  |
| **3 четверть (30 час)** |
| **Лыжная подготовка (18 часов)** |
| 49 | Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. | Инструктаж по т.б. Подбор инвентаря. |  |  |  |
| 50 | Техника ранее пройденных ходов на лыжах. | Утомление, переутомление, их признаки и меры предупреждений, о тактических действиях во время гонок. Техника безопасности во время лыжной подготовки. Техника ранее пройденных ходов на лыжах. Дистанция 4 км в среднем темпе. Развитие выносливости. |  |  |  |
| 51 | Дистанция 4 км в среднем темпе. | Утомление, переутомление, их признаки и меры предупреждений, о тактических действиях во время гонок. Техника безопасности во время лыжной подготовки. Техника ранее пройденных ходов на лыжах. Дистанция 4 км в среднем темпе. Развитие выносливости. |  |  |  |
| 52 | Попеременный двухшажный ход. | Техника ранее пройденных ходов на лыжах. Попеременный двухшажного ход. Одновременный бесшажный ход. Дистанция 4 км в среднем темпе. Развитие выносливости. |  |  |  |
| 53 | Одновременный бесшажный ход. | Техника ранее пройденных ходов на лыжах. Попеременный двухшажного ход. Одновременный бесшажный ход. Дистанция 4 км в среднем темпе. Развитие выносливости. |  |  |  |
| 54 | Подъёмы и спуски | Подъёмы и спуски, техника пройденных ходов и переходов с одного хода на другой в зависимости от рельефа местности Попеременный двухшажного ход. Одновременный бесшажный ход. Дистанция 4 км в среднем темпе. Развитие выносливости. |  |  |  |
| 55 | Переходов с одного хода на другой в зависимости от рельефа местности | Подъёмы и спуски, техника пройденных ходов и переходов с одного хода на другой в зависимости от рельефа местности Попеременный двухшажного ход. Одновременный бесшажный ход. Дистанция 4 км в среднем темпе. Развитие выносливости. |  |  |  |
| 56 | Дистанция 4 км в среднем темпе | Техника ранее пройденных ходов на лыжах. Дистанция 4 км в среднем темпе Развитие выносливости. |  |  |  |
| 57 | Техника ранее пройденных ходов на лыжах | Техника ранее пройденных ходов на лыжах. Дистанция 4 км в среднем темпе Развитие выносливости. |  |  |  |
| 58 | Совершенствование техники лыжных ходов и переходов с одного хода на другой. | Совершенствование техники лыжных ходов и переходов с одного хода на другой. Техника одновременного одношажного хода, одновременного двухшажного хода, попеременного четырёхшажного хода. Подъём и спуск с поворотами и торможением. Дистанцию 1км на скорость. Развитие выносливости. |  |  |  |
| 59 | Подъём и спуск с поворотами и торможением. | Совершенствование техники лыжных ходов и переходов с одного хода на другой. Техника одновременного одношажного хода, одновременного двухшажного хода, попеременного четырёхшажного хода. Подъём и спуск с поворотами и торможением. Дистанцию 1км на скорость. Развитие выносливости. |  |  |  |
| 60 | Техника одновременного одношажного хода- зачет, одновременного двухшажного хода, попеременного четырёхшажного хода. | Совершенствование техники лыжных ходов и переходов с одного хода на другой. Техника одновременного одношажного хода- зачет, одновременного двухшажного хода, попеременного четырёхшажного хода. Подъём и спуск с поворотами и торможением. Развитие выносливости. |  |  |  |
| 61 | Подъём и спуск с поворотами и торможением | Переход с одного хода на другой. Подъём и спуск с поворотами и торможением Соревнование на дистанции 2 км. |  |  |  |
| 62 | Соревнование на дистанции 2 км. | Переход с одного хода на другой. Подъём и спуск с поворотами и торможением Соревнование на дистанции 2 км. |  |  |  |
| 63 | Переходов с одного хода на другой в зависимости от рельефа местности. | Техника подъёмов и спусков, пройденных ходов и переходов с одного хода на другой в зависимости от рельефа местности, дистанции до 3км. |  |  |  |
| 64 | Техника перехода с одновременного хода на попеременный - зачёт. | Техника перехода с одновременного хода на попеременный - зачёт. Прохождение дистанции до 1км.  |  |  |  |
| 65 | Соревнование на дистанции 3км. | Соревнование на дистанции 3км. |  |  |  |
| 65 | Прохождении дистанции до 5км со средней скоростью. | Переход с одного хода на другой, спуск и подъём при прохождении дистанции до 5км со средней скоростью. |  |  |  |
| 66 | Инструктаж по т.б Волейбол Стойка и передвижение игроков. | Стойка и передвижение игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей |  |  |  |
| 67 | Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар | Стойка и передвижение игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей |  |  |  |
| 68 | Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. | Стойка и передвижение игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей |  |  |  |
| 69 | Прямой нападающий удар из 3-й зоны. | Стойка и передвижение игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей |  |  |  |
| 70 | Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. | Стойка и передвижение игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Развитие координационных способностей |  |  |  |
| 71 | Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. | Стойка и передвижение игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Развитие координационных способностей |  |  |  |
| 72 | Баскетбол. Совершенствование перемещений и остановок игрока. | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест, с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Нападение против зонной защиты. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств |  |  |  |
| 73 | Ведение мяча с сопротивлением | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест, с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Нападение против зонной защиты. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств |  |  |  |
| 74 | Передача мяча в движении различными способами со сменой мест, с сопротивлением. | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест, с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Нападение против зонной защиты. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств |  |  |  |
| 75 | Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полукрюком в движении. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападение через центрового. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств |  |  |  |
| 76 | Бросок полукрюком в движении. | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полукрюком в движении. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападение через центрового. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств |  |  |  |
| 77 | Сочетание приемов: ведение, бросок. | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полукрюком в движении. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападение через центрового. Учебная игра. |  |  |  |
| **4 четверть (27 часов)** |
| **Легкая атлетика (8 часов)** |
| 79 | Инструктаж по т.б Низкий старт 30 м. Бег по дистанции  | Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 80–90 м. Стартовый разгон. Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Первая медицинская помощь (ПМП) при травмах |  |  |  |
| 80 | Стартовый разгон. | Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 80–90 м. Стартовый разгон. Прыжок в длину с 11–13 шагов разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. ПМП при травмах |  |  |  |
| 81 | Бег на результат 100 м. | Бег на результат 100 м. Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств |  |  |  |
| 82 | Прыжок в длину с разбега. | Прыжок в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств |  |  |  |
| 83 | Прыжок в длину с разбега. | Прыжок в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств |  |  |  |
| 84 | Прыжок в высоту | Прыжок в высоту. Развитие скоростно-силовых качеств |  |  |  |
| 85 | Метание гранаты из различных положений. | Метание гранаты из различных положений. Метание с 5–6 шагов разбега. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств |  |  |  |
| 86 | Метание гранаты из различных положений. | Метание гранаты из различных положений. Метание с 5–6 шагов разбега. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств |  |  |  |
| **Кроссовая подготовка (5 часов)** |
| 87 | Бег до 25 минут | Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по кроссу. Инструктаж по ТБ |  |  |  |
| 88 | Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. | Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции |  |  |  |
| 89 | Специальные беговые упражнения. | Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции |  |  |  |
| 90 | Бег на результат 3000 – 2000 метров. | Бег на результат 3000 - 2000метров. Опрос по теории |  |  |  |
| 91 | Полоса препятствий | Элементы полосы препятствий |  |  |  |
| **Спортивные игры (14 часов** |
| 92 | Инструктаж по т.б. Волейбол. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. | Стойка и передвижение игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Развитие координационных способностей |  |  |  |
| 93 | Позиционное нападение со сменой мест. | Стойка и передвижение игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Развитие координационных способностей |  |  |  |
| 94 | Позиционное нападение со сменой мест. | Стойка и передвижение игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Развитие координационных способностей |  |  |  |
| 95 | Учебная игра. | Стойка и передвижение игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Развитие координационных способностей |  |  |  |
| 96 | Учебная игра. | Стойка и передвижение игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Развитие координационных способностей |  |  |  |
| 97 | Баскетбол. Совершенствование перемещений и остановок игрока. | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полукрюком в движении. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападение через центрового. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств |  |  |  |
| 98 | Сочетание приемов: ведение, бросок. | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полукрюком в движении. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападение через центрового. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств |  |  |  |
| 99 | Индивидуальные действия в защите | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Добивание мяча. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападение через центрового. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств |  |  |  |
| 100 | Нападение через центрового. | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Добивание мяча. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападение через центрового. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств |  |  |  |
| 101-105 | Учебная игра. | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Добивание мяча. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападение через центрового. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств |  |  |  |

**КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ В 10 КЛАССЕ (девушки)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Номер****урока** | **Тема урока** | **Элементы содержания** | **Дата проведения** | **Примечания**  |
| **План.** | **Факт.** |
| **I четверть** |
| **Легкая атлетика -15 час. Баскетбол - 12 час.** |
| 1 | Высокий и низкий старт, стартовый разгон. СБУ. Инструктаж по т/б | Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-80 м. Эстафетный бег. СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ |  |  |  |
| 2 | Эстафетный бег. Низкий старт. Стартовый разгон. СБУ. | Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-80 м. Эстафетный бег. СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега |  |  |  |
| 3 | Бег 100 метров на результат. Низкий старт. Стартовый разгон. СБУ. Финиш. | Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-80 м. Финиширование. Эстафетный бег. СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега. |  |  |  |
| 4 | Бег в равномерном и переменном темпе 20 мин. СБУ. Соревнования по л/а. | Бег в равномерном темпе 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. СБУ. Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды. |  |  |  |
| 5 | Прыжки в длину разбега. Челночный бег. СБУ. | Прыжки в длину способом «согнув ноги» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств. |  |  |  |
| 6 | Прыжки в длину с разбега. Челночный. бег. СБУ. | Прыжки в длину способом «согнув ноги» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков. |  |  |  |
| 7 | Метание гранаты ОРУ. Челночный бег. Прыжки. | Метание гранаты на дальность с 5-6 беговых шагов и с места в коридоре 10 метров и на заданное расстояние. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно­силовых качеств. Биохимическая основа метания.Прыжки в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств. |  |  |  |
| 8 | Метание гранаты. ОРУ. Челночный бег. | Метание гранаты на дальность с 5-6 беговых шагов и с места в коридоре 10 метров и заданное расстояние ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно­силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды |  |  |  |
| 9 | Метание гранаты на дальность. Развитие скоростно­силовых качеств | Метание гранаты на дальность с 5-6 беговых шагов и с места в коридоре 10 метров и заданное расстояние ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно­силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды |  |  |  |
| 10 | Метание гранаты на дальность. Развитие скоростно­силовых качеств | Метание гранаты на дальность с 5-6 беговых шагов и с места в коридоре 10 метров и заданное расстояние ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно­силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды |  |  |  |
| 11 | Развитие Выносливости | Бег 15 мин. СБУ упражнения. Развитие выносливости.ОФП. Спортивные игры |  |  |  |
| 12 | Развитие Выносливости | Бег 16 мин. СБУ упражнения. Развитие выносливости.ОФП. Спортивные игры |  |  |  |
| 13 | Развитие. Выносливости | Бег 17 мин. СБУ упражнения. Развитие выносливости.ОФП. Спортивные игры |  |  |  |
| 14 | Развитие. Выносливости | Бег 18 мин. СБУ упражнения. Развитие выносливости.ОФП. Спортивные игры |  |  |  |
| 15 | Развитие. Выносливости | Бег 12 мин. СБУ упражнения. Развитие выносливости.ОФП. Спортивные игры |  |  |  |
| 16 | Ведение мяча с изменением высоты отскока. Стойка. Передачи. Броски. | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча различными способами: в движении, в парах и тройках. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей. Инструктаж по Т/Б |  |  |  |
| 17 | Передача мяча. Стойка. Ведение. Броски. | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках. Броски двумя руками от головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей |  |  |  |
| 18 | Передачи мяча в движении в парах и тройках. Стойка. Ведение. Броски. | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках. Броски двумя руками от головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей |  |  |  |
| 19 | Бросок двумя руками от головы. Стойка.Передвижение. Ведение. Передачи. | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции.Броски мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей |  |  |  |
| 20 | Ловля и передача мяча. Ведение. Бросок. Игра. | Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока с сопротивлением. Передачи мяча различными способами: в движении, в парах и тройках, с сопротивлением. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Развитие координационных способностей |  |  |  |
| 21 | Нападение быстрым прорывом.Ведение. Передачи. Броски. | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока, с сопротивлением. Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках с сопротивлением. Броски двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных способностей |  |  |  |
| 22 | Нападение быстрым прорывом. Передача мяча. Ведение. Броски. | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока с сопротивлением. Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках с сопротивлением. Броски двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных способностей |  |  |  |
| 23 | Броски. Ведение. Передачи мяча. | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока, с сопротивлением. Передачи мяча различными способами: в движении, в парах и тройках, с сопротивлением. Броски двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением. Нападение быстрым прорывом. Развитие игровой и комплексное развитие психомоторных способностей. |  |  |  |
| 24 | Учебно - тренировочная игра 5х5 | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока, с сопротивлением. Передачи мяча различными способами: в движении, в парах и тройках, с сопротивлением. Броски двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением. Нападение быстрым прорывом. Развитие игровой, и комплексное развитие психомоторных способностей. Тест на проверку теоретических знаний. |  |  |  |
| 25 | Броски. Ведение. Передачи мяча. | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока, с сопротивлением. Передачи мяча различными способами: в движении, в парах и тройках, с сопротивлением. Броски двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением. Нападение быстрым прорывом. Развитие игровой и комплексное развитие психомоторных способностей. |  |  |  |
| 26 | Нападение быстрым прорывом. Передача мяча. Ведение. Броски. | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока, с сопротивлением. Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках с сопротивлением. Броски двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных способностей |  |  |  |
| 27 | Передачи мяча в движении в парах и тройках. Стойка.Ведение. Броски. | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках. Броски двумя руками от головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей |  |  |  |

|  |
| --- |
| **II четверть** |
| **Гимнастика - 21час** |
| 28 | Сед углом Кувырок вперед- назад | Инструктаж по т/б. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. ОРУ без предметов. Сед углом; стоя на коленях наклон назад. Длинный кувырок через препятствие на высоте до 50см. Развитие координационных способностей |  |  |  |
| 29 | Стойка на лопатках | Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. ОРУ с предметами Сед углом; стоя на коленях наклон назад. Длинный кувырок через препятствие на высоте до 50см. Стойка на лопатках.Развитие координационных способностей |  |  |  |
| 30 | Сед углом | Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Упражнения с гимнастической скамейкой. Сед углом; стоя на коленях наклон назад. Длинный кувырок через препятствие на высоте до 50см. Стойка на лопатках. Развитие координационных способностей |  |  |  |
| 31 | АкробатическаяКомбинация | Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Упражнения с гимнастической скамейкой. Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Развитие координационных способностей |  |  |  |
| 32 | АкробатическаяКомбинация | Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Эстафеты с гимнастическими элементами. Комбинация из разученных элементов. Развитие координационных способностей |  |  |  |
| 33 | АкробатическаяКомбинация | Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Эстафеты с гимнастическими элементами. Комбинация из разученных элементов. Развитие координационных способностей |  |  |  |
| 34 | Подтягивание на низкой перекладине. | Повороты в движении. ОРУ с предметами в движении.Освоение висов и упоров, пройденных в предыдущих классах. Подтягивание на низкой перекладине Развитие силовых способностей. |  |  |  |
| 35 | Вис прогнувшись, согнувшись.Соскок вперед и назад с поворотом. | Повороты в движении. ОРУ с предметами в движении. Вис прогнувшись, согнувшись. Подтягивание на низкой перекладине. Соскок вперед и назад с поворотом. Развитие силовых способностей. |  |  |  |
| 36 | Комбинация из 5 элементов | Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Развитие координационных способностей |  |  |  |
| 37 | АкробатическаяКомбинация | Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Развитие координационных способностей |  |  |  |
| 38 | АкробатическаяКомбинация | Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Комбинация из разученных элементов. Развитие координационных способностей |  |  |  |
| 39 | Прыжок под углом 90° -девушки. | Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Опорный прыжок: прыжок углом с разбега, под углом 90° к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину высота 110см.) Развитие координационных способностей. |  |  |  |
| 40 | Прыжок под углом 90° -девушки. Лазание по канату. | Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок: прыжок углом с разбега под углом 90° к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину высота 110см.). Развитие силовых способностей и силовой выносливости. |  |  |  |
| 41 | АкробатическаяКомбинация | Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Развитие координационных способностей |  |  |  |
| 42 | Сед углом | Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Упражнения с гимнастической скамейкой. Сед углом; стоя на коленях наклон назад. Длинный кувырок через препятствие на высоте до 50см. Стойка на лопатках. Развитие координационных способностей |  |  |  |
| 43 | Сед углом Кувырок вперед- назад | Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. ОРУ без предметов.Сед углом; стоя на коленях наклон назад. Длинный кувырок через препятствие на высоте до 50см. Развитие координационных способностей |  |  |  |
| 44 | Вис прогнувшись, согнувшись.Соскок вперед и назад с поворотом - девушки. | Повороты в движении. ОРУ с предметами в движении. Вис прогнувшись, согнувшись, сзади переход в упор Подтягивание на низкой перекладине. Соскок вперед и назад с поворотом. Развитие силовых способностей. |  |  |  |
| 45 | Комбинация из 5 элементов | Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Развитие координационных способностей |  |  |  |
| 46 | АкробатическаяКомбинация | Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Комбинация из разученных элементов. Развитие координационных способностей |  |  |  |
| 47 | Прыжок под углом 90° -девушки. Лазание по канату. | Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок: прыжок углом с разбега под углом 90° к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину высота 110см.). Развитие силовых способностей и силовой выносливости. |  |  |  |
| 48 | Опорный прыжок | Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок. Развитие силовых способностей и силовой выносливости. |  |  |  |

|  |
| --- |
| **III четверть** |
| **Лыжная подготовка - 20 часов** |  |  |  |  |  |  |
| 49 | Попеременный двухшажный ход | Температурные нормы на занятиях лыжной подготовкой. Попеременный двухшажный ход. Т/Б на уроках по лыжной подготовке. Прохождение дистанции 2 км |  |  |  |
| 50 | ОдновременныйДвухшажный | Техника безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке. Температурный режим. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Бесшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 2 км |  |  |  |
| 51 | Переход с одного хода на другой | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Бесшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 2 км. Переход с одного хода на другой. |  |  |  |
| 52 | Одновременный одношажный ход | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Скольжение без палок. Одновременный одношажный ход. Подъем «елочкой». Повороты со спусков вправо-влево. Прохождение дистанции 2км. в среднем темпе. |  |  |  |
| 53 | Одновременный бесшажный ход | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Скольжение без палок. Одновременный бесшажный ход. Коньковый ход Подъем «елочкой». Повороты со спусков в право влево. Прохождение дистанции 2км в среднем темпе |  |  |  |
| 54 | Преодоление контруклонов | Повторить технику спусков и подъемов с поворотами при спусках. Коньковый ход Прохождение дистанции 3км со сменой ходов. |  |  |  |
| 55 | Попеременныйчетырехшажныйход | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Попеременный четырехшажный ход. Подъем «елочкой». Коньковый ход Повороты со спусков вправо-влево. Прохождение дистанции 3 км в среднем темпе. |  |  |  |
| 56 | Прохождение дистанции 2 -3 км. | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника торможения «плугом» со склона 45 градусов. Прохождение дистанции 2 -2,5км. с совершенствованием пройденных ходов. |  |  |  |
| 57 | Попеременныйчетырехшажныйход | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Попеременный четырехшажный ход. Техника торможения «плугом» со склона 45°. Прохождение дистанции 2 -2,5км. |  |  |  |
| 58 | Преодоление контруклонов | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Попеременный четырехшажный ход. Прохождение поворотов с палками и без них. Прохождение дистанции 3км. с совершенствованием лыжных ходов. |  |  |  |
| 59 | Спуски и подъемы.  | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски и подъемы. Прохождение 4км |  |  |  |
| 60 | Прохождение дистанции 5 км. в медленном темпе | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Прохождение дистанции 5км. в медленном темпе |  |  |  |
| 61 | Прохождение дистанции 2 -3 км. в среднем темпе | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный бесшажный ход. Подъем «елочкой». Повороты со спусков вправо-влево. Прохождение дистанции 3 км. в среднем темпе. |  |  |  |
| 62 | Прохождение дистанции 2 -3 км. в среднем темпе | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный бесшажный ход. Подъем «елочкой». Повороты со спусков вправо-влево. Прохождение дистанции 3 км. в среднем темпе. |  |  |  |
| 63 | Одновременный двухшажный ход | Техника безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке. Температурный режим. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Бесшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 2 км |  |  |  |
| 64 | Попеременныйчетырехшажныйход | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Попеременный четырехшажный ход. Подъем «елочкой». Коньковый ход Повороты со спусков вправо-влево. Прохождение дистанции 3 км. в среднем темпе. |  |  |  |
| 65 | Прохождение дистанции 5 км. в медленном темпе | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Прохождение дистанции 5км. в медленном темпе |  |  |  |
| 66 | Спуски и подъемы | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски и подъемы. Прохождение 4км |  |  |  |
| 67 | Преодоление контруклонов | Повторить технику спусков и подъемов с поворотами при спусках. Коньковый ход Прохождение дистанции 3км со сменой ходов. |  |  |  |
| 68 | Прохождение дистанции 5 км. | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Соревнования по лыжным гонкам. Прохождение дистанции 5 км. Подведение итогов проведения урока лыжной |  |  |  |
| **Спортивные игры - 10 часов** |  |
| 69 | Прием мяча снизу | Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Развитие координационных способностей |  |  |  |
| 70 | Нижняя прямая подача | Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей. ТБ на уроках |  |  |  |
| 71 | Передача мяча сверху | Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей. |  |  |  |
| 72 | Передача мяча сверху двумя руками через сетку. | Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками через сетку. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей |  |  |  |
| 73 | Нижняя прямая подача | Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игр Комплексный а. Развитие координационных способностей |  |  |  |
| 74 | Передача мяча сверху | Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей |  |  |  |
| 75 | Передача мяча сверху двумя руками через сетку. | Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками через сетку. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей |  |  |  |
| 76 | Нижняя прямая подача | Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей. ТБ на уроках |  |  |  |
| 77 | Прием мяча снизу | Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Развитие координационных способностей |  |  |  |
| 78 | Учебная игра | Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Развитие координационных способностей |  |  |  |

|  |
| --- |
| **Легкая атлетика - 10 часа** |
| 79 | Прыжки в высотуспособом«перешагивания» | Прыжок в высоту с 9-11 шагов разбега. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом |  |  |  |
| 80 | Прыжки в высотуспособом«перешагивания» | Прыжок в высоту с 9 -11 шагов разбега. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом |  |  |  |
| 81 | Прыжки в высотуспособом«перешагивания» | Бег по дистанции 70-90 м. Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений |  |  |  |
| 82 | Метание гранаты | Метание гранаты с 5-6 шагов разбега. Метание на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств |  |  |  |
| **Спортивные игры - 7 часов** |
| 83 | Прямой нападающий удар через сетку | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей Инструктаж по ТБ |  |  |  |
| 84 | Групповоеблокирование | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей |  |  |  |
| 85 | Верхняя прямая подача | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей |  |  |  |
| 86 | Учебная игра | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча через сетку. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Групповое блокирование и страховка блока. Верхняя прямая подача и прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей |  |  |  |
| 87 | Учебно -тренировочнаяигра | Стойка и передвижение игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Развитие координационных способностей. |  |  |  |
| 88 | Учебно - тренировочная игра | Стойка и передвижение игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, |  |  |  |
| **Легкая атлетика - 10 часов** |
| 89 | Эстафетный бег | Низкий старт и высокий старт до 60м. Бег по дистанции70-90 м. Финиширование. Челночный бег. Развитиескоростно-силовых качеств. Прикладное значениелегкоатлетических упражнений |  |  |  |
| 90 | Бег 30 метров | Низкий старт и высокий старт до 60м. Стартовый разгон(бег 30 метров). Бег по дистанции 70-90 м.Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значениелегкоатлетических упражнений |  |  |  |
| 91 | Бег на результат 100 метров | Низкий старт 60м. Бег по дистанции 70-90 м.Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значениелегкоатлетических упражнений. |  |  |  |
| 92 | Соревнования по легкой атлетике. Тест на знаниетеории. | Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения.Развитие выносливости, развитие скоростных способностей. Соревнования по легкой атлетике, рекорды. Тест на знание теории. |  |  |  |
| 93 | Бег по пересеченной местности | Бег 20 минут. Преодоление горизонтальныхпрепятствий. Специальные беговые упражнения.Развитие выносливости. Соревнования по легкойатлетике, рекорды |  |  |  |
| 94 | Бег 30 метров | Низкий старт и высокий старт до 60м. Стартовый разгон (бег 30метров). Бег по дистанции 70-90 м.Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значениелегкоатлетических упражнений |  |  |  |
| 95 | Эстафетный бег | Низкий старт и высокий старт до 60м. Бег по дистанции 70-90 м. Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений |  |  |  |
| 96 | Бег попересеченнойместности | Бег 20 минут. Преодоление горизонтальныхпрепятствий. Специальные беговые упражнения.Развитие выносливости. Соревнования по легкойатлетике, рекорды |  |  |  |
| 97 | Бег на результат100метров | Низкий старт 60 м. Бег по дистанции 70-90 м.Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значениелегкоатлетических упражнений. |  |  |  |
| 98 | Бег 30метров | Низкий старт и высокий старт до 60 м. Стартовыйразгон (бег 30метров). Бег по дистанции 70-90 м.Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значениелегкоатлетических упражнений |  |  |  |
| 99 | Соревнования полегкой атлетике.Тест на знаниетеории. | Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения.Развитие выносливости, развитие скоростных способностей. Соревнования по легкой атлетике, рекорды. Тест на знание теория |  |  |  |
| 100 | Бег на результат100метров | Низкий старт 60м. Бег по дистанции 70-90 м.Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значениелегкоатлетических упражнений. |  |  |  |
| 101 | Бег по пересеченной местности | Бег 20 минут. Преодоление горизонтальныхпрепятствий. Специальные беговые упражнения.Развитие выносливости. Соревнования по легкойатлетике, рекорды |  |  |  |
| 102 | Эстафетный бег | Низкий старт и высокий старт до 60м. Бег по дистанции70-90 м. Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений |  |  |  |
| 103 | Соревнования по легкой атлетике. Тест на знание теории. | Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости, развитие скоростных способностей. Соревнования по легкой атлетике, рекорды. Тест на знание теории. |  |  |  |
| 104 | Бег попересеченнойместности | Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды |  |  |  |
| 105 | Бег 2000, 3000 метров | Бег 2000, 3000м на результат. Развитие выносливости |  |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Номер урока** | **Тема урока** | **Содержание урока** | **Дата проведения** | **Примечания**  |
| **План.** | **Факт.** |
| **I четверть (27 часов)** |
| **Легкая атлетика(13 часов)** |
| 1 | Инструктаж по ТБНизкий старт  | Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ |  |  |  |
| 2 | Стартовый разгон.Эстафетный бег. | Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега |  |  |  |
| 3 | Бег по дистанции 70–80 м. Финиширование | Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–80 м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега |  |  |  |
| 4 | Бег на результат 100 м. | Бег на результат 100 м. Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей |  |  |  |
| 5 | Прыжок в длину с 13–15 беговых шагов. | Прыжок в длину с 13–15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков |  |  |  |
| 6 | Челночный бег. | Прыжок в с 13–15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков |  |  |  |
| 7 | Прыжок в длину на результат | Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств |  |  |  |
| 8 | Метание мяча на дальность с 5–6 беговых шагов | Метание мяча на дальность с 5–6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания |  |  |  |
| 9 | Метание гранаты из различных положений. | Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды |  |  |  |
| 10 | Метание гранаты на дальность. | Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств |  |  |  |
| 11 | Бросок набивного мяча | Бросок набивного мяча двумя руками из различных исходных положений с места, 1 одного-четырех шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояниеМ-3 кг, Д-2 кг. |  |  |  |
| 12 | Прыжок в длину с места | Прыжок в длину с места |  |  |  |
| 13 | Бег 2000-3000 м | Бег на время |  |  |  |
| **Кроссовая подготовка (4часа)** |
| 14 | Бег до 20 минут | Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды |  |  |  |
| 15 | Преодоление горизонтальных препятствий. | Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды |  |  |  |
| 16 | Преодоление вертикальных препятствий. | Бег 25 минут. Преодоление вертикальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды |  |  |  |
| 17 | Полоса препятствий | Элементы полосы препятствий |  |  |  |
| **Спортивные игры (10 часов)** |
| 18 | ВолейболИнструктаж по т.бКомбинации из передвижений и остановок игрока. | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ |  |  |  |
| 19 | Верхняя передача мяча в парах с шагом. | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей |  |  |  |
| 20 | Прием мяча двумя руками снизу | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей |  |  |  |
| 21 | Прямой нападающий удар через сетку | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей |  |  |  |
| 22 | Нападение через 3-ю зону. | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей |  |  |  |
| 23 | БаскетболСовершенствование передвижений и остановок игрока. | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ |  |  |  |
| 24 | Передачи мяча различными способами на месте. | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств |  |  |  |
| 25 | Бросок мяча в движении. | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств |  |  |  |
| 26 | Бросок мяча в прыжке со средней дистанции.  | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Развитие скоростных качеств |  |  |  |
| 27 | Зонная защита. | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Развитие скоростных качеств |  |  |  |
| **2 четверть (21 час)** |
| **Гимнастика (18 часов)** |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 28 | Инструктаж по ТБ. Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. | Повороты в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Развитие силы. Инструктаж по ТБ |  |  |  |
| 29 | Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Вис прогнувшись, переход в упор. | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Развитие силы |  |  |  |
| 30 | Подтягивание на перекладине. Подтягивание на низкой перекладине. | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ на месте. Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы |  |  |  |
| 31 | Подъем переворотом. Основы ритмической гимнастики. | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ на месте. Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы |  |  |  |
| 32 | Подъем переворотом. Основы ритмической гимнастики. | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ на месте. Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы |  |  |  |
| 33 | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ на месте. Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы |  |  |  |
| 34 | Лазание по канату в два приема без помощи рук.Элементы равновесия на бревне | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ в движении. Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. Лазание по канату в два приема без помощи рук. Развитие силы |  |  |  |
| 35 | Комплекс упражнений на перекладине, бревне | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ в движении. Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. Лазание по канату в два приема без помощи рук. Развитие силы |  |  |  |
| 36 | Комплекс упражнений на перекладине, бревне | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ в движении. Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. Лазание по канату в два приема без помощи рук. Развитие силы |  |  |  |
| 37 | Подтягивание на перекладине. Лазание по канату на скорость. Основы ритмической гимнастики. | Подтягивание на перекладине. Лазание по канату на скорость. ОРУ на месте |  |  |  |
| 38 | Длинный кувырок через препятствие 90 см. Сед углом. | Длинный кувырок через препятствие 90 см. Стойка на руках с помощью. Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей |  |  |  |
| 39 | Стойка на руках с помощью.Стоя на коленях, наклон назад. | Длинный кувырок через препятствие 90 см. Стойка на руках с помощью. Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей |  |  |  |
| 40 | Кувырок назад из стойки на руках. | Длинный кувырок через препятствие 90 см. Стойка на руках с помощью. Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей |  |  |  |
| 41 | Опорный прыжок через коня. | Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед). Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня. Развитие скоростно-силовых качеств |  |  |  |
| 42 | Опорный прыжок через коня. | Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед). Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня. Развитие скоростно-силовых качеств |  |  |  |
| 43 | ОРУ с предметами. | Длинный кувырок через препятствие 90 см. Стойка на руках с помощью. Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей |  |  |  |
| 44 | Комбинация из разученных элементов. | Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок через коня |  |  |  |
| 45 | Комбинация из разученных элементов. | Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок через коня |  |  |  |
| **Спортивные игры (3 часа)** |
| 46 | Волейбол. Инструктаж по т.б Учебная игра | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей |  |  |  |
| 47 | Баскетбол. Персональная защита. | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Персональная защита. Развитие скоростных качеств |  |  |  |
| 48 | Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Зонная защита. Развитие скоростных качеств |  |  |  |
| **3 четверть (30 час)** |
| **Лыжная подготовка (18 часов)** |
| 49 | Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. | Инструктаж по т.б.. Подбор инвентаря. |  |  |  |
| 50 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Скольжение без палок. Бесшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км. |  |  |  |
| 51 | Бесшажный ход. | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Бесшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 2 км. Контроль прохождения дистанции 2 км. |  |  |  |
| 52 | Бесшажный ход. | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Бесшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 2 км. Контроль прохождения дистанции 2 км. |  |  |  |
| 53 | Попеременный двухшажный ход. | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход на небольшом уклоне. Эстафета без палок с этапом до 120 м. |  |  |  |
| 54 | Попеременный двухшажный ход. | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход на небольшом уклоне. Эстафета без палок с этапом до 120 м. |  |  |  |
| 55 | Одновременный одношажный ход. | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Подъем в гору скользящим шагом. Прохождение дистанции 3 км. Повороты со спусков вправо, влево. |  |  |  |
| 56 | Одновременный одношажный ход. | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Подъем в гору скользящим шагом. Прохождение дистанции 3 км. Повороты со спусков вправо, влево. |  |  |  |
| 57 | Коньковый ход. | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный одношажный ход. Коньковый ход. Подъем «елочкой». Прохождение дистанции 4км. Повороты со спусков вправо, влево. Контроль прохождения дистанции 3 км. |  |  |  |
| 58 | Коньковый ход. | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный одношажный ход. Коньковый ход. Подъем «елочкой». Прохождение дистанции 4км. Повороты со спусков вправо, влево. Контроль прохождения дистанции 3 км. |  |  |  |
| 59 | Подъем «елочкой». | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный одношажный ход. Торможение плугом. Прохождение дистанции до 5км (д); 6км (ю). Повороты со спусков вправо, влево. Подъем «елочкой». |  |  |  |
| 60 | Подъем «елочкой». | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный одношажный ход. Торможение плугом. Прохождение дистанции до 5км (д); 6км (ю). Повороты со спусков вправо, влево. Подъем «елочкой». |  |  |  |
| 61 | Торможение плугом. | ТБ при спусках и подъемах. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски с уклонов под 45 градусов. Подъем скользящим шагом. Прохождение дистанции 3 км. Повороты на месте. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Торможение плугом. |  |  |  |
| 62 | Торможение плугом. | ТБ при спусках и подъемах. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски с уклонов под 45 градусов. Подъем скользящим шагом. Прохождение дистанции 3 км. Повороты на месте. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Торможение плугом. |  |  |  |
| 63 | Спуски с уклонов под 45 градусов. | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски с уклонов под 45 градусов. Подъем «елочкой». Подъем «полуелочкой» Коньковый ход. Повороты на месте. Контроль прохождения дистанции 4 км., |  |  |  |
| 64 | Спуски с уклонов под 45 градусов. | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски с уклонов под 45 градусов. Подъем «елочкой». Подъем «полуелочкой» Коньковый ход. Повороты на месте. Контроль прохождения дистанции 4 км., |  |  |  |
| 65 | Прохождение дистанции до 5км (д); 6км (ю), со сменой ходов. | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски с уклонов под 45 градусов. Подъем «елочкой». Прохождение дистанции до 5км (д); 6км (ю), со сменой ходов. Коньковый ход. Повороты на месте. |  |  |  |
| 66 | Соревнования по лыжным гонкам. | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Соревнования по лыжным гонкам. Контроль прохождения дистанции 5км (д); 6км (ю). км. Коньковый ход. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий. Прохождение дистанции 4,5 км. |  |  |  |
| 67 | Инструктаж по т.б. Волейбол. Верхняя передача мяча в прыжке. | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей |  |  |  |
| **Спортивные игры (12 часов)** |
| 68 | Прием мяча двумя руками снизу. | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей |  |  |  |
| 69 | Прямой нападающий удар через сетку. | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей |  |  |  |
| 70 | Одиночное блокирование.  | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей |  |  |  |
| 71 | Верхняя прямая подача прием подачи. | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей |  |  |  |
| 72 | Групповое блокирование. | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей |  |  |  |
| 73 | Баскетбол. Совершенствование передвижений и остановок игрока | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Зонная защита. Развитие скоростных качеств |  |  |  |
| 74 | Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Развитие скоростных качеств |  |  |  |
| 75 | Ведение мяча с сопротивлением. | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Развитие скоростных качеств |  |  |  |
| 76 | Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Развитие скоростных качеств |  |  |  |
| 77 | Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Развитие скоростных качеств |  |  |  |
| 78 | Нападение через заслон.  | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств |  |  |  |
| **4 четверть (27 часов)** |
| **Легкая атлетика (8 часов)** |
| 79 | Инструктаж по т.бНизкий старт 30 м. Бег по дистанции  | Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом |  |  |  |
| 80 | Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. | Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом |  |  |  |
| 81 | Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. | Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом |  |  |  |
| 82 | Бег 100 м. | Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений |  |  |  |
| 83 | Метание на дальность | Метание гранаты из различных положений. Метание на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств |  |  |  |
| 84 | Прыжок в длину с 11–13 шагов разбега | Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 80–90 м. Стартовый разгон. Прыжок в длину с 11–13 шагов разбега.  |  |  |  |
| 85 | Прыжок в длину с 11–13 шагов разбега | Низкий старт 30 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. ПМП при травмах |  |  |  |
| 86 | Бег 2000-3000 м | Бег на время |  |  |  |
| **Кроссовая подготовка (5 часов)** |
| 87 | Преодоление горизонтальных препятствий. | Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды |  |  |  |
| 88 | Специальные беговые упражнения | Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды |  |  |  |
| 89 | Бег 25 минут | Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды |  |  |  |
| 90 | Бег на результат | Бег на результат 3000 м. Развитие выносливости |  |  |  |
| 91 | Полоса препятствий | Элементы полосы препятствий |  |  |  |
| **Спортивные игры (11 часов)** |
| 92 | Инструктаж по т.бВолейболВерхняя передача мяча в прыжке. | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча через сетку. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Групповое блокирование и страховка блока. Верхняя прямая подача и прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей |  |  |  |
| 93 | Верхняя передача мяча в прыжке. | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей |  |  |  |
| 94 | Прием мяча двумя руками снизу. | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей |  |  |  |
| 95 | Прямой нападающий удар через сетку. | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей |  |  |  |
| 96 | Верхняя прямая подача прием подачи. | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей |  |  |  |
| 97 | Учебная игра. | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча через сетку. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Групповое блокирование и страховка блока. Верхняя прямая подача и прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей |  |  |  |
| 98 | БаскетболСовершенствование передвижений и остановок игрока. | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств |  |  |  |
| 99 | Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств |  |  |  |
| 100 | Ведение мяча с сопротивлением. | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением.Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств |  |  |  |
| 101 | Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. Развитие координационных качеств |  |  |  |
| 102 | Сочетание приемов: ведение, передача, бросок | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. Развитие координационных качеств |  |  |  |
| 103 | Спортивные игры  | Учебная игра. Развитие координационных способностей |  |  |  |
| 104 | Спортивные игры  | Учебная игра. Развитие координационных способностей |  |  |  |
| 105 | Спортивные игры  | Учебная игра. Развитие координационных способностей |  |  |  |

**Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение предмета «Физическая культура»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование объектов и средств материально-технического оснащения** | **Необходимое количество** | **Примечание** |
|  | Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)  |
| 1. | Стандарт основного общего образования по физической культуре | Д | Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно- методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала) |
| 2. | Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5—9 классы | Д |  |
| 3. | Рабочие программы по физической культуре | Д |  |
| 4. | Учебники и пособия, которые входят в предметную линию учебников М. Я. Виленского, В. И. ЛяхаФизическая культура. 5—7 классы/Под редакцией М. Я. Виленского. Учебник для общеобразовательных учреждений. В. И. Лях, А. А. Зданевич. Физическая культура. 10—11 классы/ Под общ. ред. В. И. Ляха. Учебник для общеобразовательных учреждений.М. Я. Виленский, В. Т. Чичикин. Физическая культура. 5—7 классы. Пособие для учителя/ | К | Учебники, рекомендованные Министерством образования и науки Российской Федерации, входят в библиотечный фондМетодические пособия и тестовый контроль к учебникам входят в библиотечный фонд |
| В. И. Лях, А. А. Зданевич. Физическая культура. Методическое пособие. 1—11 классы.  |
|  | В. И. Лях. Физическая культура. Тестовый контроль. 5—9 классы (серия «Текущий контроль»).Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика (серия «Работаем по новым стандартам»).Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол (серия «Работаем по новым стандартам»).Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол (серия «Работаем по новым стандартам») |  |  |
| 5. | Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре и спорту, олимпийскому движению | Д | В составе библиотечного фонда |
| 6. | Методические издания по физической культуре для учителей | Д | Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе» |
| 7. | Федеральный закон «О физической культуре и спорте» | Д | В составе библиотечного фонда |
|  | Демонстрационные учебные пособия |
| 1. | Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности | Д |  |
| 2. | Плакаты методические | Д |  |
|  | Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование |
| 1. | Козел гимнастический | Д |  |
| 2. | Фишки | П |  |
| 3. | Скамейка гимнастическая жесткая (длиной  3 м) | Д |  |
| 4. | Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты) | П |  |
| 5. | Мячи:  набивные весом 1,2,3 кг, малый  мяч(мягкий), баскетбольные, волейбольные | П |  |
| 6. | Палка гимнастическая | П |  |
| 7. | Скакалка детская | К |  |
| 8. | Мат гимнастический | П |  |
| 9. | Гимнастический подкидной мостик | Д |  |
| 10. | Кегли | К |  |
| 11. | Обруч пластиковый детский | Д |  |
| 12. | Щит баскетбольный тренировочный | Д |  |
| 13. | Сетка для переноски и хранения мячей | П |  |
| 14. | Планка для прыжков в высоту | Д |  |
| 15. | Стойка для прыжков в высоту | Д |  |
| 16. | Рулетка измерительная (10 м, ) | Д |  |

Д –демонстрационный экземпляр (1экземпляр);
К –полный комплект (для каждого ученика);
Ф – комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 учеников);
П – комплект, необходимый для работы в группах (один экземпляр на 5-6 человек).

**Критерии оценивания подготовленности учащихся по физической культуре.**

        Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включёнными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

        Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учитель реализует не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определённый период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

Итоговая отметка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах – за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

1**. Знания**

        При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Оценка «5»**  | **Оценка «4»**  | **Оценка «3»**  | **Оценка «2»**  |
|   За ответ, в котором: |  За тот же ответ, если: |      За ответ, в котором: |  За непонимание и: |
| Учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности. | В нём содержаться небольшие неточности и незначительные ошибки. | Отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике. | Не знание материала программы. |

        С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

 **2. Техника владения двигательными умениями и навыками**

        Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений, комбинированный метод.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Оценка «5»**  | **Оценка «4»**  | **Оценка «3»**  | **Оценка «2»**  |
|   За выполнение, в котором: |      За тоже выполнение, если: |  За выполнение, в котором: |       За выполнение, в котором: |
| Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, чётко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив. | При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок. | Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях. | Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка. |

**3. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Оценка «5»**  | **Оценка «4»**  | **Оценка «3»**  | **Оценка «2»**  |
| Учащийся умеет:- самостоятельно организовать место занятий;-подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях;- контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги. | Учащийся:- организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью;- допускает незначительные ошибки в подборе средств;- контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги. | Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов. | Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов. |

**4. Уровень физической подготовленности учащихся**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Оценка «5** | **Оценка «4»**  | **Оценка «3»**  | **Оценка «2»**  |
| Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени. | Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста. | Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному  приросту. | Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности. |

        При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определённую трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание учителю для выставления высокой оценки.

Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, лёгкой атлетике – путём сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти с учётом общих оценок по разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

**Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой**

 В целях дифференцированного подхода к организации уроков физической культуры все обучающиеся общеобразовательных учреждений в зависимости от состояния здоровья делятся на три группы: основную, подготовительную и специальную медицинскую. Занятия в этих группах отличаются учебными программами, объемом и структурой физической нагрузки, а также требованиями к уровню освоения учебного материала.

 Обучающиеся, имеющие удовлетворительное состояние здоровья, относятся к основной медицинской группе.

 Обучающиеся с недостаточным физическим развитием и низкой физической подготовленностью, или имеющие незначительные отклонения в состоянии здоровья, относятся к подготовительной медицинской группе. Этой категории обучающихся разрешается заниматься физической культурой по программе для основной группы с учетом некоторых ограничений в объеме и интенсивности физических нагрузок (в том числе, временных).

 Обучающиеся, которые на основании медицинского заключения о состоянии их здоровья, не могут заниматься физической культурой по программе для основной группы (10-15% от общей численности учащихся), относятся к специальной медицинской группе (СМГ).

 Специальную медицинскую группу условно можно разделить на две подгруппы: подгруппу «А» (обучающиеся с обратимыми заболеваниями, которые после лечебно-оздоровительных мероприятий могут быть переведены в подготовительную группу) и подгруппу «Б» (обучающиеся с патологическими отклонениями (необратимыми заболеваниями).

Основные задачи физического воспитания учащихся, отнесенных к СМГ:

укрепление здоровья, ликвидация или стойкая компенсация нарушений, вызванных заболеванием;

улучшение показателей физического развития;

освоение жизненно важных двигательных умений, навыков и качеств;

постепенная адаптация организма к воздействию физических нагрузок, расширение диапазона функциональных возможностей физиологических систем организма;

закаливание и повышение сопротивляемости защитных сил организма;

формирование волевых качеств личности и интереса к регулярным занятиям физической культурой;

воспитание сознательного и активного отношения к ценности здоровья и здоровому образу жизни;

овладение комплексами упражнений, благоприятно воздействующими на состояние организма обучающегося с учетом имеющегося у него заболевания;

обучение правилам подбора, выполнения и самостоятельного формирования комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики с учетом рекомендаций врача и педагога;

обучение способам самоконтроля при выполнении физических нагрузок различного характера;

 соблюдение правил личной гигиены, рационального режима труда и отдыха, полноценного и рационального питания.

Ниже перечислены некоторые ограничения, накладываемые на занятия физической культурой в зависимости от наиболее часто встречающейся нозологической формы заболевания, а также рекомендуемые виды оздоровительных упражнений.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Заболевания** | **Противопоказания и**  **ограничения** | **Рекомендации**  |
| Сердечно-сосудистая система (неактивная фаза ревматизма, функциональные изменения и др.) | Упражнения, выполнение которых связано с задержкой дыхания, напряжением мышц брюшного пресса и ускорением темпа движений. | Общеразвивающие упражнения, охватывающие все мышечные группы, в исходном положении лежа, сидя, стоя; ходьба, дозированный бег в медленном темпе. |
| Органы дыхания (хронический бронхит, воспаление легких, бронхиальная астма и др.) | Упражнения, вызывающие задержку дыхания и чрезмерное напряжение мышц брюшного пресса. | Дыхательные упражнения, тренировка полного дыхания и особенно удлиненного выдоха. |
| Заболевания почек (нефрит, пиелонефрит, нефроз) | Недопустимы упражнения с высокой частотой движений, интенсивностью нагрузки и скоростно-силовой направленностью, переохлаждение тела. | При проведении общеразвивающих упражнений особое внимание уделяется укреплению мышц передней стенки живота. При занятиях плаванием (по специальному разрешению врача) ограничивается время пребывания в воде (5—10 мин—первый год обучения, 10—15 мин — второй и последующие годы обучения). |
| Нарушения нервной системы | Упражнения, вызывающие нервное перенапряжение (упражнения в равновесии на повышенной опоре), ограничивается время игр и т.д. | Дыхательные упражнения, водные процедуры, аэробные упражнения. |
| Органы зрения | Исключаются прыжки с разбега, кувырки, упражнения со статическим напряжением мышц, стойки на руках и голове. | Упражнения на пространственную ориентацию, точность движений, динамическое равновесие, гимнастика для глаз. |
| Хронические заболевания желудочно-кишечного тракта, желчного пузыря, печени | Уменьшается нагрузка на мышцы брюшного пресса, ограничиваются прыжки. |  |

При комплектовании СМГ школьный врач и учитель физической культуры, кроме диагноза заболевания и данных о функциональном состоянии обучающихся, должны также знать уровень их физической подготовленности, который определяется при помощи двигательных тестов. В качестве тестов допустимо использовать только те упражнения, **которые с учетом формы и тяжести заболевания не противопоказаны обучающимся.**

Общую выносливость обучающегося можно оценить при беге (ходьбе) в течение шести минут. Тестируемый выполняет упражнение в удобном для него темпе, переходя с бега на ходьбу и обратно в соответствии с его самочувствием. Тест выполняется на беговой дорожке стадиона или в спортивном зале образовательного учреждения. Результатом теста является расстояние, пройденное обучающимся.

Оценку скоростно-силовых качеств, силы мышц обучающегося можно проводить при прыжке в длину с места. Прыжок проводится на нескользкой поверхности. Сделав взмах руками назад, обучающийся резко выносит их вперед и, толкнувшись обеими ногами, прыгает как можно дальше. Результатом является максимальная длина прыжка, которая засчитывается из трех попыток.

Силу мышц рук и плечевого пояса можно оценить с помощью сгибания и разгибания рук в упоре лежа (при выпрямленном туловище). Выполняя упражнения, обучающийся опирается на выпрямленные в локтях руки и носки ног (во время сгибания рук живот не должен касаться пола). Засчитывается количество выполненных упражнений.

Броски и ловля теннисного мяча двумя руками с расстояния 1 метра от стенки в течение 30 секунд в максимальном темпе могут свидетельствовать о координации движений, ловкости, быстроте двигательной реакции. Засчитывается количество пойманных мячей.

Прыжки через скакалку на двух ногах помогают судить о координации движений, ловкости, быстроте двигательной реакции, скоростной выносливости, силе мышц ног. Засчитывается количество прыжков с одной попытки до момента отказа тестируемого.

Приседания, выполненные в произвольном темпе до утомления, позволяют оценить силовую выносливость. Засчитывается количество выполненных упражнений до момента отказа тестируемого.

Тесты физической подготовленности для учащихся первого года обучения в составе СМГ проводятся в декабре и апреле, для второго и последующих лет обучения - в сентябре, декабре и апреле.

Министерство образования Российской Федерации обращает внимание учителей, руководителей общеобразовательных учреждений на ряд особенностей в организации занятий физической культурой в СМГ.

Прежде всего, следует иметь в виду то, что дети II и III групп здоровья, которые составляют СМГ, по своим двигательным возможностям не могут сравниться со здоровыми детьми. Общий объем двигательной активности и интенсивность физических нагрузок обучающихся СМГ должны быть снижены по сравнению объемом нагрузки для учащихся основной и подготовительной групп.

 В то же время, несмотря на низкий исходный уровень физической подготовленности учащихся СМГ, регулярные занятия физической культурой небольшого объема и интенсивности позволяют вскоре (через 1,5-2 месяца) заметить положительную динамику в развитии их физических возможностей и общем оздоровлении.

Кроме этого, каждый из обучающихся СМГ имеет свой набор ограничений двигательной активности, который обусловлен формой и тяжестью его заболевания. Такие ограничения неизбежно накладывают отпечаток на степень развития двигательных навыков и качеств.

В силу вышеназванных причин оценивать достижения обучающихся СМГ по критериям, которые используются для выставления отметки основной группы обучающихся, нельзя. Для обучающихся в СМГ в первую очередь необходимо оценить их успехи в формировании навыков здорового образа жизни и рационального двигательного режима.

При выставлении текущей отметки обучающимся СМГ необходимо соблюдать особый такт, быть максимально внимательным, не унижать достоинства ученика, использовать отметку таким образом, чтобы она способствовала его развитию, стимулировала его на дальнейшие занятия физической культурой.[[1]](#footnote-1)

Итоговая отметка по физической культуре в группах СМГ выставляется

с учетом теоретических и практических знаний (двигательных умений и навыков, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность), а также с учетом динамики физической подготовленности и прилежания.

Основной акцент в оценивании учебных достижений по физической культуре учащихся, имеющих выраженные отклонения в состоянии здоровья, должен быть сделан на стойкой их мотивации к занятиям физическими упражнениями и динамике их физических возможностей. При самых незначительных положительных изменениях в физических возможностях обучающихся, которые обязательно должны быть замечены учителем и сообщены учащемуся (родителям), выставляется положительная отметка.

Положительная отметка должна быть выставлена также обучающемуся, который не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и развитии физических качеств, но регулярно посещал занятия по физической культуре, старательно выполнял задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, необходимыми знаниями в области физической культуры.

В аттестаты об основном общем образовании и среднем (полном) общем образовании обязательно выставляется отметка по физической культуре.

В соответствии с Положением об итоговой аттестации выпускников основной и средней (полной) общеобразовательной школы выпускники общеобразовательных учреждений могут участвовать в итоговой аттестации по физической культуре, проводимой как экзамен по выбору. Экзамен целесообразно проводить по билетам.

Экзамен проводится во время первых уроков в спортивном зале школы. Школьники приходят на экзамен в спортивной форме. Температура в помещении должна быть не ниже 21 градуса по Цельсию.

**Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств по предмету физкультура.**

**11 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Класс | **Контрольные упражнения** | **ПОКАЗАТЕЛИ** |
| Учащиеся  | **Мальчики** | **Девочки** |
| Оценка | **“5”** | **“4”** | **“3”** | **“5”** | **“4”** | **“3”** |
| **11** | **Челночный бег 4x9 м, сек** | 9,2 | 9,6 | 10,1 | 9,8 | 10,2 | 11,0 |
| **11** | **Бег 30 м, секунд** | 4,4 | 4,7 | 5,1 | 5,0 | 5,3 | 5,7 |
| **11** | **Бег 1000 м - юноши, сек 500м - девушки, сек** | 3,30 | 3,50 | 4,20 | 2,1 | 2,2 | 2,5 |
| **11** | **Бег 100 м, секунд** | 13,8 | 14,2 | 15,0 | 16,2 | 17,0 | 18,0 |
| **11** | **Бег 2000 м, мин** |   |   |   | 10,00 | 11,10 | 12,20 |
| **11** | **Бег 3000 м, мин** | 12,20 | 13,00 | 14,00 |   |   |   |
| **11** | **Прыжки в длину с места**  | 230 | 220 | 200 | 185 | 170 | 155 |
| **11** | **Подтягивание на высокой перекладине** | 14 | 11 | 8 |   |   |   |
| **11** | **Сгибание и разгибание рук в упоре** | 32 | 27  | 22 | 20 | 15 | 10 |
| **11** | **Наклоны вперед из положения сидя** | 15 | 13 | 8 | 24 | 20 | 13 |
| **11** | **Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа** | 55 | 49 | 45 | 42 | 36 | 30 |
| **11** | **Бег на лыжах 1 км, мин** | 4,3 | 4,50 | 5,20 | 5,45 | 6,15 | 7,00 |
| **11** | **Бег на лыжах 2 км, мин** | 10,20 | 10,40 | 11,10 | 12,00 | 12,45 | 13,30 |
| **11** | **Бег на лыжах 3 км, мин** | 14,30 | 15,00 | 15,50 | 18,00 | 19,00 | 20,00 |
| **11** | **Бег на лыжах 5 км, мин** | 25,00 | 26,00 | 28,00 | Без учета времени |
| **11** | **Бег на лыжах 10 км, мин** | Без учета времени |   |   |   |
| **11** | **Прыжок на скакалке, 30 сек, раз** | 70 | 65 | 55 | 80 | 75 | 65 |

**Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств по предмету физкультура.**

**10 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Класс | **Контрольные упражнения** | **ПОКАЗАТЕЛИ** |
| Учащиеся  | **Мальчики** | **Девочки** |
| Оценка | **“5”** | **“4”** | **“3”** | **“5”** | **“4”** | **“3”** |
| **10** | **Челночный бег 4x9 м, сек** | 9,3 | 9,7 | 10,2 | 9,7 | 10,1 | 10,8 |
| **10** | **Бег 30 м, секунд** | 4,7 | 5,2 | 5,7 | 5,4 | 5,8 | 6,2 |
| **10** | **Бег 1000 м - юноши, сек 500м - девушки, сек** | 3,35 | 4,00 | 4,30 | 2,1 | 2,25 | 2,6 |
| **10** | **Бег 100 м, секунд** | 14,4 | 14,8 | 15,5 | 16,5 | 17,2 | 18,2 |
| **10** | **Бег 2000 м, мин** |   |   |   | 10,20 | 11,15 | 12,10 |
| **10** | **Бег 3000 м, мин** | 12,40 | 13,30 | 14,30 |   |   |   |
| **10** | **Прыжки в длину с места**  | 220 | 210 | 190 | 185 | 170 | 160 |
| **10** | **Подтягивание на высокой перекладине** | 12 | 10 | 7 |   |   |   |
| **10** | **Сгибание и разгибание рук в упоре** | 32 | 27 | 22 | 20 | 15 | 10 |
| **10** | **Наклоны вперед из положения сидя** | 14 | 12 | 7 | 22 | 18 | 13 |
| **10** | **Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа** | 52 | 47 | 42 | 40 | 35 | 30 |
| **10** | **Бег на лыжах 1 км, мин** | 4,40 | 5,00 | 5,3 | 6,00 | 6,3 | 7,1 |
| **10** | **Бег на лыжах 2 км, мин** | 10,30 | 10,50 | 11,20 | 12,15 | 13,00 | 13,40 |
| **10** | **Бег на лыжах 3 км, мин** | 14,40 | 15,10 | 16,00 | 18,30 | 19,30 | 21,00 |
| **10** | **Бег на лыжах 5 км, мин** | 26,00 | 27,00 | 29,00 | Без учета времени |
| **10** | **Бег на лыжах 10 км, мин** | Без учета времени |   |   |   |
| **10** | **Прыжок на скакалке, 30 сек, раз** | 65 | 60 | 50 | 75 | 70 | 60 |

1. [↑](#footnote-ref-1)