****

**Пояснительная записка.**

Рабочая программа составлена на основе нормативных документов:

* федерального компонента государственного стандарта среднего(полного) общего образования по физической культуре (Приказ Министерства образования РФ от 05.03.2004 № 1089);
* программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов», авторы В.И.Лях, А.А. Зданевич. М. « Просвещение» 2010г. с грифом «Допущено Министерством образования и науки РФ»;

- годового календарного учебного графика на 2015– 2016 учебный год МБОУ «ЗСОШ» (регламент образовательного процесса на 2015-2016 учебный год составляет не менее 34 учебных недель).

Программа детализирует и раскрывает содержание стандарта, определяет общую стратегию обучения, воспитания и развития обучающихся средствами учебного предмета в соответствии с целями изучения физической культуры, которые определены стандартом.

Целью программы является формирование у школьников устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Решение задач физического воспитания учащихся направлено на:

* гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды, для укрепления состояния здоровья.
* 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 условиях.
* дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых и гибкости) и координационных (быстроты перестроения двигательных действий) способности.
* формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культуры для будущей трудовой деятельности.
* 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.

В соответствии с приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2010г. № 889 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утвержденные приказом Министерства образования Российской Федерации от 9 марта 2004г. №1312«Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования» в объем недельной учебной нагрузки образовательных учреждений всех видов и типов вводится третий час физической культуры.

Курс «Физическая культура» изучается в 11 классе из расчета 3часа в неделю. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010г. №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».

Программный материал делится на две части – *базовую* и *вариативную*. *В базовую часть* входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана «Гимнастика с элементами акробатики», «Легкая атлетика», «Спортивные игры», «Лыжная подготовка». Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Часы *вариативной части* дополняют основные разделы программного материала базовой части, при этом с учетом рекомендаций Минобрнауки РФ с целью содействия физическому развитию обучающихся, повышению двигательной активности в режиме учебного дня изучение программного материала в разделах:

- «Спортивные игры» увеличено на 22часа и разделено на изучение двух спортивных игр: волейбол и баскетбол;

- «Легкая атлетика» увеличено на 9 часов и рассчитана на прохождение в двух четвертях: первой и четвертой.

В связи с частичным отсутствием материально-технической базы для изучения раздела «Гимнастика», изучение этого раздела уменьшено на 4 часа.

Программный материал расширяется по разделам каждый год за счет увеличения и усложнения элементов на базе ранее пройденных. В каждом классе программный материал подается крупными блоками, что помогает учащимся быстрее адаптироваться к предлагаемым нагрузкам и лучше усвоить сложные технические и технико-тактические действия основных видов спорта.

Для реализации Рабочей программы используется учебно-методический комплект, включающий: учебник: В.И.Лях, А.А. Зданевич «Физическая культура» 10-11класс. « Просвещение» 2012г.

Важнейшим требованием современного урока является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдение гигиенических норм.

Для проведения уроков имеется спортивный зал, стадион. Режим работы учителя 27 часов в неделю. В учебном процессе используется имеющийся в школе спортивный инвентарь.

Задачи физического воспитания, решаемые в старших классах, возрастные и половые особенности юношей и девушек накладывают свою специфику на организацию и методику учебно-воспитательного процесса. Цель применения этих методических подходов - воспитание у старшеклассников стремления к познанию, усиление мотивации и развитие познавательного интереса к занятиям физическими упражнениями.

На уроках физической культуры продолжаю обучение учащихся знаниям по вопросам физической культуры, основам здорового образа жизни, спортивной тренировки. Для одновременного закрепления и совершенствования двигательных навыков (техники) и развития соответствующих координационных и кондиционных способностей многократно повторяю специальные подготовительные упражнения. В этих целях применяю разнообразные методические приемы.

Большое внимание уделяю оздоровительным и воспитательным задачам, которые решаю на каждом уроке в тесной взаимосвязи с образовательными задачами и развитием двигательных способностей. Одним из важных методических требований является реализация на уроке физической культуры межпредметных связей, поэтому в старших классах углубляю связь физических упражнений с анатомией и физиологией, физикой, математикой и другими предметами.

В работе со старшеклассниками использую все известные способы организации урока: фронтальный, групповой и индивидуальный. Вместе с тем в этом возрасте значительно шире, чем в предыдущих классах, применяю метод индивидуальных заданий, дополнительных упражнений, заданий по овладению двигательными действиями, развитию физических способностей с учетом типа телосложения, склонностей к физической и технико-тактической подготовленности.

Прохождение учебного материала (изучение учебной темы) осуществляю в логической последовательности, в системе взаимосвязанных уроков. Определяю объем учебного материала на каждый урок, учитываю этап обучения двигательному действию, веду обучение в соответствии с переносимостью учащимися двигательных нагрузок, уровнем технической и физической подготовленности ученика.

При оценке успеваемости отдаю предпочтение качественным критериям: степени владения программным материалом, включающим теоретические и методические знания, уровень технико-тактического мастерства, умениям осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

При составлении тематического плана предусмотрела варианты структурирования учебного материала в учебном году, конкретные климатические условия, материально-технические возможности образовательного учреждения, возможность реализации содержания отдельных тем через интеграцию учебных и внеучебных форм физической культуры и внеклассные мероприятия образовательно-воспитательной направленности.

Все учащиеся делятся  на три физкультурные группы: основная, подготовительная, специальная. К подготовительной медицинской группе относятся дети с небольшим отклонением в состоянии здоровья или физическом развитии. Детей относящихся к специальной медицинской группе в классах, которых я работаю – нет. Зачеты сдают  все учащиеся с учетом состояния здоровья и физического развития. Учащиеся подготовительной группы занимаются на уроках и сдают посильные зачеты, не требующие большой выносливости. Учащиеся, временно освобождённые от нагрузки, на урок физической культуры допускаю  лишь  с разрешения медицинского работника.

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов и тем | Всего часов | В том числе на: | | |
| Уроки | Тестирования | Учет технических и учебных нормативов |
| **1** | **Легкая атлетика** | 30 |  |  |  |
| 1.1 | Спринтерский бег (1 четверть) | 5 | 3 |  | 2 |
| 1.2 | Бег на средние и длинные дистанции (1 четверть) | 5 | 4 |  | 1 |
| 1.3 | Прыжки в высоту. Метание малого мяча в цель (1 четверть) | 4 | 1 |  | 3 |
| 1.4 | Спринтерский бег (4 четверть) | 4 | 2 |  | 2 |
| 1.5 | Бег на средние и длинные дистанции (4 четверть) | 5 | 4 |  | 1 |
| 1.6 | Прыжки в длину. Метание малого мяча на дальность (4 четверть) | 4 | 2 |  | 2 |
| 1.7 | Тестирование (1 и 4 четверти) | 4 |  | 4 |  |
| **2** | **Гимнастика** | 14 |  |  |  |
| 2.1 | Висы. Строевые упражнения  (1четверть) | 4 | 3 |  | 1 |
| 2.2 | Опорный прыжок. Строевые упражнения(1четверть) | 5 | 4 |  | 1 |
| 2.3 | Акробатические упражнения (4четверть) | 5 | 3 |  | 2 |
| **3** | Спортивные игры |  |  |  |  |
| 3.1 | **Волейбол** (2 четверть) | 20 | 15 |  | 5 |
| 3.2 | **Баскетбол** (3 и 4 четверти) | 20 | 15 |  | 5 |
| **4** | **Лыжная подготовка**  (2 и 3 четверти) | 18 | 13 |  | 5 |
|  | **Итог** | 102 | 68 | 4 | 30 |

**Содержание тем учебного курса**

1. Легкая атлетика

Спринтерский бег:

- высокий и низкий старт

- бег с ускорением

- скоростной бег

- бег на результат- 60м

Длительный бег:

- бег в равномерном темпе

- бег на 2000м (девушки) и 3000м (юноши)

Прыжки в высоту

Прыжки в длину с разбега

Метание малого мяча в цель и мяча (150г) на дальность:

- метание на дальность отскока от стены, на заданное расстояние

- метание в горизонтальную и вертикальную цель (1\*1м)

- броски и ловля набивного мяча двумя руками из-за головы из исходного положения сидя

Развитие физических способностей:

* выносливость: кросс до 25 мин., бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка;
* скоростно-силовые: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность, толчки и броски набивных мячей;
* скоростные: эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью;
* координационные: челночный бег, бег с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов.

Организаторские умения: измерение результатов; подача команд, демонстрация упражнений, помощь в оценке результатов и проведения соревнований, в подготовке места проведения занятий.

2. Гимнастика с элементами акробатики.

- строевые упражнения: перестроения из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении

- висы и упоры:

- опорные прыжки

- акробатические упражнения:

Развитие физических способностей:

* координационные: общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; упражнения с гимнастикой скамейкой; акробатические упражнения, Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря;
* силовые и силовая выносливость: лазанье по гимнастической лестнице, упражнения в висах и упорах, с набивными мячами;
* скоростно-силовые: опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча;
* гибкости: общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых суставов, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника; упражнения с партнером, упражнения с предметами.

Организаторские умения:

упражнения и страховка; демонстрация упражнений; установка и уборка снарядов.

3. Волейбол

- стойки, перемещения, остановки, повороты;

- прием и передача мяча;

- нижняя прямая подача;

- нападающий удар;

- тактика игры

Развитие физических способностей:

* координационные: челночный бег, бег с изменением направления, скорости, способа перемещения, жонглирование, упр. на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме, игровые упр. типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3;
* выносливость: эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячрм, двусторонние игры до12мин;
* скоростные и скоростно-силовые: бег с ускорением, изменением направлении, темпа, ритма, из различных и.п., подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча;

Организаторские умения: организация подвижных игр и игровых заданий, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.

4. Баскетбол.

- стойки, перемещения, остановки, повороты;

- ловля и передача мяча;

- ведение мяча;

- бросок мяча;

- индивидуальная техника защиты;

- тактика игры

Развитие физических способностей:

### психомоторные: игра по упрощенным правилам мини-баскетбола, игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3

5. Лыжная подготовка.

-передвижение на лыжах разными способами;

- повороты; спуски; подъёмы; торможение;

- прохождение дистанции.

Развитие координационных способностей.

**Учебно-методический комплект**

|  |  |
| --- | --- |
| **Наименование инвентаря** | **Количество** |
| Мячи баскетбольные  Мячи волейбольные  Мячи футбольные  Набивной мяч  Теннисные мячи  Теннисная сетка  Ракетки теннисные  Ботинки лыжные  Лыжи  Палки лыжные  Манишки  Скакалки  Гимнастические палки  Гимнастические маты  Гимнастическая стенка  Гимнастическая скамья  Гимнастический козел  Пресс скамья  Фишки  Коньки | 10  10  4  6  10  1  4  40 пар  40 пар  30 пар  10  15  15  10  1  2  1  1  10  20пар |

**Печатные пособия.**

1. Примерные программы по учебным предметам Физическая культура5-9классы.

Москва "Просвещение " 2012г

1. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол. Москва "Просвещение " 2011г
2. Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика. Москва "Просвещение " 2011г
3. Баскетбол:планирование, упражнения, тесты. С.А.Емельянова КГПУ В.П.Астафьева 2012г
4. Организация работы спортивных секций. Волгоград "Учитель" 2011
5. Настольная книга учителя физк-ры, справ.- метод. пособие / сост. Б.И. Мишин – «Издательство АСТ», 2003
6. Оценка качества. Подготовки выпускников основной школы. «Дрофа», А.П. Матвеев, Т.В.петрова,2000г.
7. Наглядность в работе учителя физической культуры,»Просвещение», Е.С .Черник, 1991г
8. Внеклассные мероприятия по физкультуре в средней школе, «Учитель», М.В. Видякин, 2004г.
9. Сценарии спортивных праздников в школе, «Феникс», А.И.Мальцев, 2005г.
10. Баскетбол, «Астрель», Джим Дрюэт, 2002г.
11. Баскетбол.100 упражнений и советов для юных игроков, «Астрель» Сортэл Ник, 2002г.
12. Обучение двигательным действиям в баскетболе на основе теории учебной деятельности, М.ДК удрявцев, Н.В. .Пашкова, 2003г.
13. Коньковый ход№? Не только…, «Физкультура и спорт», В.Д.Евстратов, П.М. Виролайнен, Г.Б. Чукардин, 1988г.
14. Ритмы атлетизма «Ваш помощник тренажер» В.К. Петров, 1991г.
15. Физкультура и спорт», Туризм и спортивное ориентирование, В.И. Ганопольский , 1987г.
16. «Туризм в школе», И.А. Верба, С.М. Голицын, В.М. Куликов, Е.Г. Рябов, 1983г.
17. Методическое пособие «Как помочь детям стать здоровыми», Е.А. Бабенкова, 2003г.
18. Библиотека учителя ф-ры «Оздоровительные основы физических упражнений», Л.Д. Назаренко,2002г.
19. Хрестоматия игровых приемов обучения «Я иду на урок», В.М. Букатов, А.П. Ершова,2000г

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Раздел программы | Всего часов  102 | I четверть  (27ч.) | | II четверть (21ч.) | | III четверть (30ч.) | | IV четверть  (27ч.) | |
| уроки | Учет технических и учебных нормативов | уроки | Учет технических и учебных нормативов | уроки | Учет технических и учебных нормативов | уроки | Учет технических и учебных нормативов |
| Лёгкая атлетика | 30 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Спринтерский бег |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Бег на средние и длинные дистанции |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прыжки в высоту. Метание малого мяча в цель |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прыжки в длину. Метание малого мяча на дальность |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Тестирование |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Спортивные игры. | 40 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Волейбол | 20 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Баскетбол | 20 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Гимнастика | 14 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Лыжи | 18 |  |  |  |  |  |  |  |  |

**10 класс. Легкая атлетика – 16часов.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема**  **урока** | **№**  **урока** | **Элементы**  **содержания** | **Дата проведения** | |
| **план** | **факт** |
| **Тестирование – 2часа** |  | **Инструктаж по Технике Безопасности на уроках по физической культуре**  **Тестирование:**   * бег 30м * пресс (30сек) * 1000м * подтягивание\отжимание   Специальные беговые упражнения | 3.09 |  |
|  | **Тестирование:**   * ч\бег * прыжки в длину с места * наклон вперед * подтягивание\отжимание   Специальные беговые упражнения | 4.09 |  |
| **Спринтерский бег,**  **эстафетный бег-5ч** |  | **Низкий старт 30–40 м.**  Бег по дистанции (70–80 м).  Эстафеты. ОРУ. Специальные беговые упражнения.  Развитие скоростных качеств | 7.09 |  |
|  | **Низкий старт. Бег по дистанции (70–80 м).**  ОРУ. СБУ. Развитие скоростных качеств.  Правила использования л/а упр. для развития скоростных качеств | 10.09 |  |
|  | **Низкий старт 30–40 м- финиширование.**  Бег по дистанции (70–80 м).  ОРУ. СБУ. Развитие скоростных качеств.  Правила использования л/а упр. для развития скоростных качеств | 11.09 |  |
|  | **Бег по дистанции 60м.**  Развитие скоростных качеств | 14.09 |  |
|  | **Учет: бег на результат 60 м**.  ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств | 17.09 |  |
| **Бег на дние и длинные сре и дистанции -5ч** |  | **Бег в равномерном темпе.**  Бег 1500 м.  Общеразвивающие упражнения. Специальные беговые упражнения  Развитие выносливости. Встречные эстафеты | 18.09 |  |
|  | **Бег 2000 м - Фартлек**  Бег в равномерном темпе- 1500м  Общеразвивающие упражнения. Специальные беговые упражнения  Развитие выносливости.П\и: «Мини - лапта» | 21.09 |  |
|  | **Равномерный бег 15-20мин.** ( девочки - до 15 минут, мальчики до 20минут)  Специальные беговые упражнения. П\и: «Мини - лапта»  Развитие выносливости | 24.09 |  |
|  | **Рваный бег**  дев. - до 15 минут, мал. до 20минут(3минута – ускорения по 20-30сек) Специальные беговые упражнения  Подвижные игры.  Развитие выносливости | 25.09 |  |
|  | **Учет: бег - девочки - 1000м, мальчики -2000м**  Специальные беговые упражнения  Подвижные игры.  Развитие выносливости | 28.09 |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема**  **урока** | **№**  **урока** | **Элементы**  **содержания** | **Дата проведения** | |
| **план** | **факт** |
| **Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега,**  **метание малого мяча в цель – 4ч** |  | **Прыжок в высоту с 9-11 шагов разбега**  Бросок и ловля набивного мяча  метание на дальность отскока от стены с шага, с 2х, с 3х шагов  Специальные прыжковые и беговые упражнения.  Общеразвивающие упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств | 1.10 |  |
|  | **метание в гор. и верт. цель(**1\*1м), дев.с 12-14м, юн. – до20м  Прыжок в высоту с 9 -11 шагов разбега  Бросок и ловля набивного мяча –юн.- 3кг, дев. -2кг  Специальные прыжковые и беговые упражнения.  Общеразвивающие упражнения.  Развитие скоростно-силовых качеств | 2.10 |  |
|  | **Прыжок в высоту с с 9-11 шагов -**  **учет**  метание в гор. и верт. цель(1\*1м), дев.с 12-14м, юн. – до18м  Специальные прыжковые и беговые упражнения.  Общеразвивающие упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств | 5.10 |  |
|  | **Метание теннисного мяча в цель - учет**  метание в гор. и верт. цель(1\*1м), дев.с 12-14м, юн. – до18м  Специальные прыжковые и беговые упражнения.  Общеразвивающие упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. П\и «перестрелка» | 8.10 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **К.У – 10 класс** | **мальчики** | | | **девочки** | | |
| **«5»** | **«4»** | **«3»** | **«5»** | **«4»** | **«3»** |
| бег 30м (с) | 4.7 | 4.9 | 5.2 | 5.1 | 5.3 | 5.5 |
| бег,60 | 9.0 | 9.6 | 10.0 | 10.1 | 10.4 | 11.2 |
| метание мяча с разбега (м) | 48 | 42 | 35 | 30 | 25 | 19 |
| прыжки в длину с разбега (см) | 440 | 400 | 360 | 375 | 340 | 300 |
| прыжки в высоту | 135 | 125 | 115 | 120 | 110 | 100 |
| бег 1000м | 3.35 | 3.50 | 4.15 | 4.05 | 4.30 | 5.05 |
| бег 2000м (мин) | 8.30 | 9.40 | 10.40 | 10.10 | 11.40 | 12.40 |
| подтягивание на перекладине, (раз) | 11 | 9 | 7 | 21 | 16 | 12 |
| отжимание (раз) | 45 | 40 | 30 | 16 | 13 | 10 |
| прыжки в длину с места | 215 | 195 | 185 | 190 | 175 | 165 |
| Пресс за1мин | 58 | 50 | 43 | 45 | 35 | 25 |
| Пресс за 30сек | 33 | 28 | 25 | 30 | 26 | 23 |
| Поднимание прямых ног к перекладине | 18 | 14 | 11 | - | - | - |
| Прыжки через скакалку за 1мин | 130 | 125 | 120 | 140 | 130 | 120 |
| бросок набивного мяча (1кг) сидя из за головы, см | 800 | 600 | 520 | 580 | 470 | 405 |
| Наклон вперед (см) | 11 | 6 | 4 | 12 | 8 | 4 |

**10класс Гимнастика - 8часов.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема**  **урока** | **№**  **урока** | **Элементы**  **содержания** | **Дата проведения** | |
| **план** | **факт** |
| **Висы. Строевые упражнения**  **4ч** |  | **Подъем переворотом в упор толчком двумя(мальчики**)  Развитие силовых способностей.  Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Инструктаж по Технике безопасности | 9. 10 |  |
|  | **смешанные висы (девочки).**  Подъем переворотом в упор (мальчики),  Общеразвивающие упражнения без предметов на месте.  Развитие силовых способностей | 12. 10 |  |
|  | **Поворот кругом в движении**  Общеразвивающие упражнения в парах.  Подъем переворотом в упор (мальчики), Махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на жердь, (девочки).  Подтягивание в висе.  Развитие силовых способностей | 15.10 |  |
|  | **Учет - Подтягивание в висе - м., в висе лежа – д.**  Общеразвивающие упражнения в парах  Вис согнувшись, вис прогнувшись (М), смешанные висы (Д).  Развитие силовых способностей | 16. 10 |  |
| **Опорный прыжок, строевые упражнения, 4ч.** |  | **Освоение опорного прыжка** ноги врозь (конь в длину,  высота – 115см(мальчики), прыжок углом с разбега, конь в ширину 110см(девочки), разбег, напрыгивание  Строевой шаг. Размыкание и смыкание на месте  Общеразвивающие упражнения  Развитие силовых способностей | 19. 10 |  |
|  | **Опорный прыжок**  Строевой шаг. Размыкание и смыкание на месте  Общеразвивающие упражнения  Развитие силовых способностей | 22. 10 |  |
|  | **Совершенствование опорного прыжка**  Строевой шаг. Размыкание и смыкание на месте  Общеразвивающие упражнения  Развитие силовых способностей | 23.10 |  |
|  | **Учет – опорный прыжок**  Строевой шаг. Размыкание и смыкание на месте  Общеразвивающие упражнения  Развитие силовых способностей | 26. 10 |  |

**10класс Волейбол- 20часов.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема**  **урока** | **№**  **урока** | **Элементы**  **содержания** | **Дата проведения** | |
| **план** | **факт** |
| **Волейбол** |  | **Правила техники безопасности при занятиях спортивными** играми Стойка и передвижения игрока.  Комбинации из разученных перемещений. | 29.10 |  |
|  | **Передача над собой во встречных колоннах, сверху над собой**  Нижняя прямая подача, прием подачи.  Игра по упрощенным правилам | 30.10 |  |
|  | **Комбинации из разученных перемещений**.  Передача над собой во встречных колоннах, сверху над собой  Нижняя прямая подача, прием подачи, нижний прием над собой  Игра по упрощенным правилам | 9.11 |  |
|  | **Передача над собой, прием мяча снизу над собой**  Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки,  прием подачи, нижний прием над собой  Игра по упрощенным правилам | 12.11 |  |
|  | **Передача и прием над собой и в парах**  Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки  нижний прием над собой  Игра по упрощенным правилам | 13.11 |  |
|  | **Учет** **– передача мяча сверху над собой**  Стойка и Комбинации из разученных перемещений.  Передача над собой в парах  Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки  , прием подачи, нижний прием над собой  Игра по упрощенным правилам | 16.11 |  |
|  | **Учет – прием мяча снизу над собой**  Стойка и передвижения игрока.  Передача над собой в парах  Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки  прием подачи. Нижний прием в парах  Игра по упрощенным правилам | 19.11 |  |
|  | **Учет – передача сверху в парах**  Стойка и Комбинации из разученных перемещений.  Передача над собой во встречных колоннах.  Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки  прием подачи, нижний прием в парах  Игра по упрощенным правилам | 20.11 |  |
|  | **Учет** – **нижний прием в парах**  Комбинации из разученных перемещений.  Передача над собой во встречных колоннах.  Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки  прием подачи. Игра по упрощенным правилам | 23.11 |  |
|  | **Верхняя передача в парах через сетку.**  Передача над собой во встречных колоннах.  Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки  прием подачи.  Прямой нападающий удар при встречных передачах  Игра по упрощенным правилам | 26.11 |  |
|  | **Комбинации из разученных перемещений**  Верхняя передача в парах через сетку.  Передача над собой во встречных колоннах. | 27.11 |  |
|  | **Нижняя прямая подача, прием подачи**.  Прямой нападающий удар при встречных передачах .  Учебная игра | 30.11 |  |
| **Тема**  **урока** | **№**  **урока** | **Элементы**  **содержания** | **Дата проведения** | |
| **план** | **факт** |
| **Волейбол** |  | **Учет** - **Нижняя прямая подача в заданную часть площадки**  Верхняя передача в тройках  Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку.  Прямой нападающий удар при встречных передачах  Игра в волейбол. Подготовка места проведения игр | 3.12 |  |
|  | **Верхняя передача и нижний прием в тройках с перемещением, в колоннах через сетку**  Прямой нападающий удар ч\з 2:3 и 4:3  Нижняя прямая подач  Игра в волейбол | 4.12 |  |
|  | **Прямой нападающий удар ч\з 2:3 и 4:3**  Верхняя передача и нижний прием в тройках с перемещением, в колоннах через сетку  Нижняя прямая подача, прием подачи  Игра в волейбол | 7.12 |  |
|  | **Нападающий удар при встречных передачах**  Передача двумя руками сверху в парах.  Прием мяча снизу двумя руками над собой  Нижняя прямая подача. Игра в волейбол | 10.12 |  |
|  | **Совершенствование приема подачи**  Стойка игрока. Перемещение в стойке.  Передача двумя руками сверху в парах | 11.12 |  |
|  | **Учет - Прием подачи**  Нижняя прямая подача с 3–6 м. Эстафеты. Игра в волейбол | 14.12 |  |
|  | **Круговая тренировка с мячом**  Развитие выносливости | 17.12 |  |
|  | **Игровые комбинации. Игра в волейбол**  Индивидуальная работа | 18.12 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Учебные нормативы** | | | | | | | **Технические нормативы** |
| норматив | мальчики | | | девочки | | | **Стойки** – высокая, средняя, низкая |
|  | «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» | **Перемещения** – шагом, приставным |
| Передача сверху над собой | 20 | 18 | 16 | 18 | 16 | 14 | шагом, двойным шагом |
| Прием снизу над собой | 15 | 14 | 13 | 13 | 12 | 11 | назад (елочка), |
| Верхняя передача в парах | 16 | 12 | 8 | 14 | 10 | 8 | Передача сверху над собой |
| Прием снизу в парах | 16 | 11 | 9 | 14 | 8 | 6 | Прием снизу над собой |
| Подача в зоны(3 зоны из 10 подач) | 8 | 5 | 3 | 6 | 4 | 3 | Нижняя подача |
|  |  |  |  |  |  |  | Прием подачи |
|  |  |  |  |  |  |  | Прямой нападающий удар с места |

**Лыжная подготовка**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема**  **урока** | **№**  **урока** | **Элементы**  **содержания** | **Дата проведения** | |
| **план** | **факт** |
| **Лыжная подготовка** |  | **Техника безопасности при занятиях лыжным спортом**  Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами.  Подбор инвентаря  Повторение изученных в 8классе способов передвижения | 21.12 |  |
|  | **Повторение техники попеременного хода**  Стойка и передвижение лыжника.  Попеременный двухшажный ход  Прохождение дистанции | 24.12 |  |
|  | **Преодоление контруклона**  Игроые задания. Температурные нормы при занятиях лыжами | 25,12 |  |
|  | **Повторение техники одновременных ходов**  Преодоление контруклона  Игроые задания.  Прохождение дистанции | 11.01 |  |
|  | **Спуски в различных стойках**  Преодоление контруклона  Игроые задания. Прохождение дистанции | 14.01 |  |
|  | **Одновременный ход - стартовый вариант**  Спуски.  Игроые задания. | 15,01 |  |
|  | **Учет:** **преодоление контруклонов**  Спуски.  Подъем в гору скользящим шагом  Одновременный и попеременный двухшажный ходы. | 18.01 |  |
|  | **Переход с попеременных ходов на одновременные**  Прохождение дистанции | 21.01 |  |
|  | **Преодоление подъемов и препятствий**  Совершенствование переходов с попеременных ходов на одновременные  Прохождение дистанции | 22.01 |  |
|  | **Учет:** **Спуски**  Переход с одновременных ходов на попеременные  Прохождение дистанции | 25.01 |  |
|  | **Совершенствование переходов**  Переход с одновременных ходов на попеременные  Прохождение дистанции  Эстафеты на лыжах | 28.01 |  |
|  | **Учет -переход с одновременных ходов на попеременные**  Прохождение дистанции | 29.01 |  |
|  | **Передвижение на лыжах -2км изученными способами**  ускорения (б\круг) д-3круга, м.-5 кругов | 1.02 |  |
|  | **Прохождение дистанции – до 5км (индивидуально)**  Спуски, подъемы и повороты изученными способами | 4.02 |  |
|  | **Передвижение на лыжах -3км изученными способами**  Эстафета(2команды по одному большому кругу)  Одновременный бесшажный ход и стартовый вариант Попеременный и одновременный двухшажный ход. | 5.02 |  |
|  | **Прохождение дистанции –2км в среднем темпе**  Ускорения – д. – 2 км, м. - 3км  Спуски в средней стойке | 8.02 |  |
|  | **Учет – д. - 2км, м. - 3км на время**  Спуски в средней стойке | 11.02 |  |
|  | **Учет - прохождение дистанции (прямая, подъемы и спуски) -5км** изученными способами без учета времени | 12.02 |  |

**Учебный норматив**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Класс | дистанция | мальчики | | | девочки | | |
|  |  | «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| 10 | 3км\2км | 15.30 | 16.30 | 18.00 | 13.30 | 12.30 | 12.00 |

**Технический норматив:**

Уметь подбирать лыжи и палки в соответствии с ростом

Правильно держать палки, быстро одевать лыжи

Уверенно владеть:

- попеременно двухшажным ходом

- одновременным одношажным ходом

- одновременным одношажным ходом

- переходом с одновременных ходов на попеременные

Уверенно владеть навыками:

- подъемов «елочкой», скользящим шагом

- спуска высокой, средней, низкой стойке

- торможение «плугом», «упором»

- поворотом «плугом»

**Баскетбол - 10 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема**  **урока** | **№**  **урока** | **Элементы**  **содержания** | **Дата проведения** | |
| **план** | **факт** |
| **Баскетбол** |  | **Технике безопасности при игре в баскетбол**  Стойка и передвижения игрока.  Ведение мяча  Остановка прыжком и шагом, повороты  Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. | 15.02 |  |
|  | **Ведение мяча в движении с изменением направления**  Стойка и передвижения игрока.  Остановка прыжком и шагом, повороты  Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола | 18.02 |  |
|  | **Ведение мяча с изменением скорости**  Стойка и передвижения игрока.  Остановка прыжком и шагом, повороты  Игра в баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола | 19.02 |  |
|  | **Комбинация (ведение, остановка, поворот)**  Стойка и передвижения игрока.  Ведение мяча  Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах  Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств | 22.02 |  |
|  | **Ловля и передача мяча двумя руками из-за головы на месте**  Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча  Игра в баскетбол/Развитие координационных качеств  Терминология баскетбола | 25.02 |  |
|  | **Ловля и передача мяча одной рукой от плеча в движении**  Ведение мяча с изменением скорости.  Ловля и передача мяча двумя руками из-за головы в движении  Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. | 26.02 |  |
|  | **Ловля и передача мяча c отскоком от пола на месте**  Стойка и передвижения игрока.  Ведение мяча с изменением скорости.  Ловля и передача мяча двумя руками из-за головы в парах в движении  Ловля и передача мяча одной рукой от плеча в движении  Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола | 29.02 |  |
|  | **Учет - Ловля и передача мяча**  Стойка и передвижения игрока  Ведение мяча с изменением скорости.  Ловля и передача мяча одной рукой от плеча в движении  Ловля и передача мяча c отскоком от пола на месте  Позиционное нападение 5:0 без изменения позиции игроков.  Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств | 3.03 |  |
|  | **Перехват мяча**  Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока.  Ловля и передача мяча c отскоком от пола в движении  Позиционное нападение 5:0 без изменения позиции игроков.  Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств | 4.03 |  |
|  | **Штрафной бросок**  Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока  Ловля и передача мяча c отскоком от пола на месте  Позиционное нападение 5:0 без изменения позиции игроков.  Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств | 7.03 |  |

**б\л- 10**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема**  **урока** | **№**  **урока** | **Элементы**  **содержания** | **Дата проведения** | |
| **план** | **факт** |
|  |  | **Учет - Ловля и передача мяча в движении**  Ведение мяча ведущей и неведущей руками по прямой.  штрафной бросок  Позиционное нападение 5:0 без изменения позиции игроков  Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств | 10.03 |  |
|  | **Ведение мяча ведущей и неведущей руками по прямой.**  штрафной бросок  Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении  Ловля и передача мяча одной рукой от плеча в движении  Позиционное нападение 5:0 без изменения позиции игроков.  Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств | 11.03 |  |
|  | **Учет -**  **штрафной бросок**  Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча.  Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении  Ловля и передача мяча одной рукой от плеча в движении  Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола | 14.03 |  |
|  | **Бросок одной рукой в движении**  Стойка и передвижения игрока.  Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении  Ловля и передача мяча одной рукой от плеча в движении  Нападение быстрым прорывом.  Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств | 17.03 |  |
|  | **Учет - ведение мяча в средней стойке по прямой, с изменением скорости ведущей и неведущей рукой**  Вырывание и выбивание мяча, перехват мяча  Бросок одной рукой в движении.  Нападение быстрым прорывом.  Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств | 18,03 |  |
|  | **Вырывание и выбивание мяча, перехват**  Бросок одной рукой в движении  Взаимодействие двух игроков  Нападение быстрым прорывом.  Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола | 21,03 |  |
|  | **Комбинация из освоенных элементов**: ловля, передача, ведение, бросок. Стойка и передвижения игрока | 24.03 |  |
|  | **Взаимодействие двух игроков**  Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. | 25.03 |  |
|  | **Учет - Бросок одной рукой в движении**  Стойка и передвижения игрока  Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и | 4.04 |  |
|  | **Владение мячом**  Взаимодействие двух игроков  Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. | 7.04 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **технический норматив** | **уч.н** - бросок двумя руками с места из 10(раз) | | | | | |
| стойки игрока, перемещения, остановки двумя шагами и прыжком | мальчики | | | девочки | | |
| ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении | «5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3» |
| ловля и передача одной от плеча в движении |
| бросок мяча в движении | 7 | 5 | 4 | 6  со | 4  штра | 1  фной |
| ведение мяча по прямой, с изменением направления движения и скорости |

**Гимнастика с элементами акробатики –6часов.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема**  **урока** | **№**  **урока** | **Элементы**  **содержания** | **Дата проведения** | |
| **план** | **факт** |
| **Элементы акробатики,**  **Строевые упражнения** |  | **Перестроения из колонны по одному по три в движении**  Перекаты. Кувырок вперед, назад.  ОРУ с мячами.  Развитие координационных способностей | 11.04 |  |
|  | **Строевой шаг в колонне по три.**  Перекаты. Кувырок вперед, назад.  Кувырок вперед в стойку на лопатках(м),  кувырок вперед в полушпагат(д)  ОРУ со скакалкой | 14.04 |  |
|  | **Длинный кувырок через препятствие(ю), сед углом(д)**  Строевой шаг в колонне по три.  Стойка на руках, стоя на коленях наклон назад  ОРУ со скакалкой  Развитие координационных способностей | 15.04 |  |
|  | **Учет - Строевой шаг.**  Перекаты. Кувырок вперед, назад.  Стойка на лопатках, мост из положения стоя с помощью.  Элементы связки акробатической комбинации: «ласточка», «козлик», повороты на 90 и180 градусов  Развитие координационных способностей | 18.04 |  |
|  | **Акробатическая связка из изученных элементов**  Строевой шаг в колонне по три.  Развитие координационных способностей | 21.04 |  |
|  | **Учет - Акробатическая связка из изученных элементов**  Строевой шаг в колонне по три.  Развитие координационных способностей | 22.04 |  |

**10 класс. Легкая атлетика –14часов.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема**  **урока** | **№**  **урока** | **Элементы**  **содержания** | **Дата проведения** | |
| **план** | **факт** |
| **Спринтерский бег,**  **эстафетный бег-4ч** | 89 | **Высокий старт** (от 15- 30м),  бег с ускорением (30-50).  Встречная эстафета.  Специальные беговые упр.,  развитие скоростных качеств  Подвижная игра «лапта». | 25.04 |  |
| 90 | **Низкий старт. Эстафетный бег**.  ОРУ. СБУ. Развитие скоростных качеств.  Правила использования л/а упр. для развития скоростных качеств | 28.04 |  |
| 91 | **Финиширование**  бег с ускорением (50-60м).  Специальные беговые упр.  развитие скоростных качеств.  Эстафетный бег по кругу | 29.04 |  |
| 92 | **Учет - бег на результат, 60м**  спец. беговые упр.  развитие скоростных качеств.  П\ игра « мини -лапта» | 2.05 |  |
| **Бег на средние и длинные и дистанции -4ч** | 93 | **Бег в равномерном темпе**  Бег 500 м.\*3раза-темп выше среднего  Общеразвивающие упражнения. Специальные беговые упражнения  Развитие выносливости. Встречные эстафеты | 5.05 |  |
| 94 | **Бег в равномерном темпе- 2000м и 3000м**  Общеразвивающие упражнения. Специальные беговые упражнения  Развитие выносливости  П\и: «Мини - лапта» | 6.05 |  |
| 95 | **Равномерный бег 20 минут.**  Специальные беговые упражнения. Ускорения 200м\*2раза  П\и: «Мини - лапта»  Развитие выносливости | 12.05 |  |
| 96 | **Бег - 2000м-девушки, 3000м-юноши**  Специальные беговые упражнения. Подвижные игры.  Развитие выносливости | 13.05 |  |
| **Тестирование – 2часа** | 97 | **Тестирование:**   * **бег 30м** * **пресс (30сек)** * **1000м** * **подтягивание\отжимание** | 16.05 |  |
| 98 | **Тестирование:**   * **ч\бег** * **прыжки в длину с места** * **наклон вперед** * **подтягивание\отжимание** | 19.05 |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема**  **урока** | **№**  **урока** | **Элементы**  **содержания** | **Дата проведения** | |
| **план** | **факт** |
| **Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега,**  **метание малого мяча на дальность – 4ч** | 99 | **Прыжок в длину с 13-15 шагов разбега, разбег-отталкивание**  Метание теннисного мяча  -метание на дальность отскока от стены  Специальные прыжковые и беговые упражнения.  Общеразвивающие упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств | 20.05 |  |
| 100 | **Метание теннисного мяча на дальность в коридор 5-6 м**  Прыжок в длину способом 2 «согнув ноги», полет, приземление  Бросок и ловля набивного мяча  Специальные прыжковые и беговые упражнения.  Общеразвивающие упражнения.  Развитие скоростно-силовых качеств | 23.05 |  |
| 101 | **Учет - прыжок в длину.**  Метание теннисного мяча на дальность  Бросок и ловля набивного мяча  Специальные прыжковые и беговые упражнения.  Общеразвивающие упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств | 26.05 |  |
| 102 | **Учет - Метание теннисного мяча на дальность**  Специальные прыжковые и беговые упражнения.  Общеразвивающие упражнения.  Развитие скоростно-силовых качеств. П\и «лапта» | 27.05 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **К.У – 10 класс** | **мальчики** | | | **девочки** | | |
| **«5»** | **«4»** | **«3»** | **«5»** | **«4»** | **«3»** |
| бег 30м (с) | 4.7 | 4.9 | 5.2 | 5.1 | 5.3 | 5.5 |
| бег,60 | 9.0 | 9.6 | 10.0 | 10.1 | 10.4 | 11.2 |
| метание мяча с разбега (м) | 48 | 42 | 35 | 30 | 25 | 19 |
| прыжки в длину с разбега (см) | 440 | 400 | 360 | 375 | 340 | 300 |
| прыжки в высоту | 135 | 125 | 115 | 120 | 110 | 100 |
| бег 1000м | 3.35 | 3.50 | 4.15 | 4.05 | 4.30 | 5.05 |
| бег 2000м (мин) | 8.30 | 9.40 | 10.40 | 10.10 | 11.40 | 12.40 |
| подтягивание на перекладине, (раз) | 11 | 9 | 7 | 21 | 16 | 12 |
| отжимание (раз) | 45 | 40 | 30 | 16 | 13 | 10 |
| прыжки в длину с места | 215 | 195 | 185 | 190 | 175 | 165 |
| Пресс за1мин | 58 | 50 | 43 | 45 | 35 | 25 |
| Пресс за 30сек | 33 | 28 | 25 | 30 | 26 | 23 |
| Поднимание прямых ног к перекладине | 18 | 14 | 11 | - | - | - |
| Прыжки через скакалку за 1мин | 130 | 125 | 120 | 140 | 130 | 120 |
| бросок набивного мяча (1кг) сидя из за головы, см | 800 | 600 | 520 | 580 | 470 | 405 |
| Наклон вперед (см) | 11 | 6 | 4 | 12 | 8 | 4 |

**11 класс. Легкая атлетика – 16часов.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема**  **урока** | **№**  **урока** | **Элементы**  **содержания** | **Дата проведения** | |
| **план** | **факт** |
| **Тестирование – 2часа** |  | **Инструктаж по Технике Безопасности на уроках по физической культуре**  **Тестирование:**   * бег 30м * пресс (30сек) * 1000м * подтягивание\отжимание   Специальные беговые упражнения | 2.09 |  |
|  | **Тестирование:**   * ч\бег * прыжки в длину с места * наклон вперед * подтягивание\отжимание   Специальные беговые упражнения | 3.09 |  |
| **Спринтерский бег,**  **эстафетный бег-5ч** |  | **Низкий старт 30–40 м.**  Бег по дистанции (70–80 м).  Эстафеты. ОРУ. Специальные беговые упражнения.  Развитие скоростных качеств | 7.09 |  |
|  | **Низкий старт. Стартовый разгон**  Бег по дистанции (70–80 м).  ОРУ. СБУ. Развитие скоростных качеств.  Правила использования л/а упр. для развития скоростных качеств | 9.09 |  |
|  | **Низкий старт 30–40 м, финиширование.**  Бег по дистанции (70–80 м).  ОРУ. СБУ. Развитие скоростных качеств.  Правила использования л/а упр. для развития скоростных качеств | 10.09 |  |
|  | **Совершенствование техники бега на короткие дистанции**  Развитие скоростных качеств | 14.09 |  |
|  | **Учет: бег на результат 60 м**.  ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств | 16.09 |  |
| **Бег на средние и длинные дистанции -5ч** |  | **Совершенствование техники бега на средние дистанции**  Ускорения 200м по 5-6раз  Общеразвивающие упражнения. Специальные беговые упражнения  Развитие выносливости. Встречные эстафеты | 17.09 |  |
|  | **Тактические действия при беге на средние и длинные дистанции**  Ускорения 500м по 3-4раз  Общеразвивающие упражнения. Специальные беговые упражнения  Развитие выносливости.П\и: «Мини - лапта» | 21.09 |  |
|  | **Равномерный бег 15-20мин.** ( девочки - до 15 минут, мальчики до 20минут)  Специальные беговые упражнения. П\и: «Мини - лапта»  Развитие выносливости | 23.09 |  |
|  | **Рваный бег**  дев. - до 15 минут, мал. до 20минут(3минута – ускорения по 20-30сек) Специальные беговые упражнения  Подвижные игры.  Развитие выносливости | 24.09 |  |
|  | **Учет: бег - девочки - 1000м, мальчики -23000м**  Специальные беговые упражнения  Подвижные игры.  Развитие выносливости | 28.09 |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема**  **урока** | **№**  **урока** | **Элементы**  **содержания** | **Дата проведения** | |
| **план** | **факт** |
| **Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега,**  **метание малого мяча в цель – 4ч** |  | **Совершенствование техники прыжока в высоту с 9-11 шагов разбега**  Бросок и ловля набивного мяча  метание на дальность отскока от стены с шага, с 2х, с 3х шагов  Специальные прыжковые и беговые упражнения.  Общеразвивающие упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств | 30.09 |  |
|  | **Совершенствование техники метания в гор. и верт. цель(**1\*1м), дев.с 12-14м, юн. – до20м  Прыжок в высоту с 9 -11 шагов разбега  Бросок и ловля набивного мяча –юн.- 3кг, дев. -2кг  Специальные прыжковые и беговые упражнения.  Общеразвивающие упражнения.  Развитие скоростно-силовых качеств | 1.10 |  |
|  | **Прыжок в высоту с с 9-11 шагов -**  **учет**  метание в гор. и верт. цель(1\*1м), дев.с 12-14м, юн. – до18м  Специальные прыжковые и беговые упражнения.  Общеразвивающие упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств | 5.10 |  |
|  | **Метание теннисного мяча в цель - учет**  метание в гор. и верт. цель(1\*1м), дев.с 12-14м, юн. – до18м  Специальные прыжковые и беговые упражнения.  Общеразвивающие упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. П\и «перестрелка» | 7.10 |  |

**11класс Гимнастика - 8часов.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема**  **урока** | **№**  **урока** | **Элементы**  **содержания** | **Дата проведения** | |
| **план** | **факт** |
| **Висы. Строевые упражнения**  **4ч** |  | **Подъем переворотом в упор толчком двумя(мальчики**)  Развитие силовых способностей.  Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Инструктаж по Технике безопасности | 8. 10 |  |
|  | **смешанные висы (девочки).**  Подъем переворотом в упор (мальчики),  Общеразвивающие упражнения без предметов на месте.  Развитие силовых способностей | 12. 10 |  |
|  | **Поворот кругом в движении**  Общеразвивающие упражнения в парах.  Подъем переворотом в упор (мальчики), Махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на жердь, (девочки).  Подтягивание в висе.  Развитие силовых способностей | 14.10 |  |
|  | **Учет - Подтягивание в висе - м., в висе лежа – д.**  Общеразвивающие упражнения в парах  Вис согнувшись, вис прогнувшись (М), смешанные висы (Д).  Развитие силовых способностей | 15. 10 |  |
| **Опорный прыжок, строевые упражнения, 4ч.** |  | **Освоение опорного прыжка** ноги врозь (конь в длину,  высота – 115см(мальчики), прыжок углом с разбега, конь в ширину 110см(девочки), разбег, напрыгивание  Строевой шаг. Размыкание и смыкание на месте  Общеразвивающие упражнения  Развитие силовых способностей | 19. 10 |  |
|  | **Опорный прыжок**  Строевой шаг. Размыкание и смыкание на месте  Общеразвивающие упражнения  Развитие силовых способностей | 21. 10 |  |
|  | **Совершенствование опорного прыжка** Строевой шаг. Размыкание и смыкание на месте  Общеразвивающие упражнения  Развитие силовых способностей | 22.10 |  |
|  | **Учет – опорный прыжок**  Строевой шаг. Размыкание и смыкание на месте  Общеразвивающие упражнения  Развитие силовых способностей | 26. 10 |  |

**11класс Волейбол- 20часов.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема**  **урока** | **№**  **урока** | **Элементы**  **содержания** | **Дата проведения** | |
| **план** | **факт** |
| **Волейбол** |  | **Правила техники безопасности при занятиях спортивными** играми Стойка и передвижения игрока.  Комбинации из разученных перемещений. | 28.10 |  |
|  | **Совершенствование передачи над собой**  Нижняя прямая подача, прием подачи.  Игра по упрощенным правилам | 29.10 |  |
|  | **Совершенствование комбинации из разученных перемещений**.  Передача над собой во встречных колоннах, сверху над собой  Нижняя прямая подача, прием подачи, нижний прием над собой  Игра по упрощенным правилам | 9.11 |  |
|  | **Совершенствование передачи и приема мяча над собой**  Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки,  прием подачи, нижний прием над собой  Игра по упрощенным правилам | 11.11 |  |
|  | **Совершенствование передачи и приема над собой и в парах**  Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки  нижний прием над собой  Игра по упрощенным правилам | 12.11 |  |
|  | **Учет** **– передача и прием мяча над собой**  Передача над собой в парах  Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки  , прием подачи, нижний прием над собой  Игра по упрощенным правилам | 16.11 |  |
|  | **Верхняя прямая подача, прием подачи**.  Стойка и передвижения игрока.  Передача над собой в парах  Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки  прием подачи. Нижний прием в парах  Игра по упрощенным правилам | 18.11 |  |
|  | **Учет – передача сверху в парах через сетку**  Стойка и Комбинации из разученных перемещений.  Передача над собой во встречных колоннах.  Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки  прием подачи, нижний прием в парах  Игра по упрощенным правилам | 19.11 |  |
|  | **Учет** – **нижний прием в парах через сетку**  Комбинации из разученных перемещений.  Передача над собой во встречных колоннах.  Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки  прием подачи. Игра по упрощенным правилам | 23.11 |  |
|  | **Верхняя передача в парах через сетку.**  Передача над собой во встречных колоннах.  Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки  прием подачи.  Прямой нападающий удар при встречных передачах  Игра по упрощенным правилам | 25.11 |  |
|  | **Комбинации из разученных перемещений**  Верхняя передача в парах через сетку.  Передача над собой во встречных колоннах. | 26.11 |  |
|  | **Прямой нападающий удар**  при встречных передачах .  Учебная игра | 30.11 |  |
| **Тема**  **урока** | **№**  **урока** | **Элементы**  **содержания** | **Дата проведения** | |
| **план** | **факт** |
| **Волейбол** |  | **Учет** - **Верхняя прямая подача в заданную часть площадки**  Верхняя передача в тройках  Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку.  Прямой нападающий удар при встречных передачах  Игра в волейбол. Подготовка места проведения игр | 2.12 |  |
|  | **Верхняя передача и нижний прием в тройках с перемещением, в колоннах через сетку**  Прямой нападающий удар ч\з 2:3 и 4:3  Нижняя прямая подач  Игра в волейбол | 3.12 |  |
|  | **Прямой нападающий удар ч\з 2:3 и 4:3**  Верхняя передача и нижний прием в тройках с перемещением, в колоннах через сетку  Нижняя прямая подача, прием подачи  Игра в волейбол | 7.12 |  |
|  | **Нападающий удар при встречных передачах**  Передача двумя руками сверху в парах.  Прием мяча снизу двумя руками над собой  Нижняя прямая подача. Игра в волейбол | 9.12 |  |
|  | **Совершенствование приема подачи**  Стойка игрока. Перемещение в стойке.  Передача двумя руками сверху в парах | 10.12 |  |
|  | **Учет - Прием подачи**  Нижняя прямая подача с 3–6 м. Эстафеты. Игра в волейбол | 14.12 |  |
|  | **Круговая тренировка с мячом**  Развитие выносливости | 16.12 |  |
|  | **Игровые комбинации. Игра в волейбол**  Индивидуальная работа | 17.12 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Учебные нормативы** | | | | | | | **Технические нормативы** |
| норматив | мальчики | | | девочки | | | **Стойки** – высокая, средняя, низкая |
|  | «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» | **Перемещения** – шагом, приставным |
| Передача сверху над собой | 20 | 18 | 16 | 18 | 16 | 14 | шагом, двойным шагом |
| Прием снизу над собой | 15 | 14 | 13 | 13 | 12 | 11 | назад (елочка), |
| Верхняя передача в парах | 16 | 12 | 8 | 14 | 10 | 8 | Передача сверху над собой |
| Прием снизу в парах | 16 | 11 | 9 | 14 | 8 | 6 | Прием снизу над собой |
| Подача в зоны(3 зоны из 10 подач) | 8 | 5 | 3 | 6 | 4 | 3 | Нижняя подача |
|  |  |  |  |  |  |  | Прием подачи |
|  |  |  |  |  |  |  | Прямой нападающий удар с места |

**Лыжная подготовка**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема**  **урока** | **№**  **урока** | **Элементы**  **содержания** | **Дата проведения** | |
| **план** | **факт** |
| **Лыжная подготовка** |  | **Техника безопасности при занятиях лыжным спортом**  Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами.  Подбор инвентаря  Повторение изученных в 8классе способов передвижения | 21.12 |  |
|  | **Повторение техники попеременного хода**  Стойка и передвижение лыжника.  Попеременный двухшажный ход  Прохождение дистанции | 23.12 |  |
|  | **Совершенствование техники преодоления контруклона**  Игроые задания. Температурные нормы при занятиях лыжами | 24,12 |  |
|  | **Совершенствование техники одновременных ходов**  Преодоление контруклона  Игроые задания.  Прохождение дистанции | 28,12 |  |
|  | **Совершенствование спусков в различных стойках**  Преодоление контруклона  Игроые задания. Прохождение дистанции | 30.12 |  |
|  | **Совершенствование одновременного хода - стартовый вариант**  Спуски.  Игроые задания. | 11.01 |  |
|  | **Учет:** **преодоление контруклонов**  Спуски.  Подъем в гору скользящим шагом  Одновременный и попеременный двухшажный ходы. | 13.01 |  |
|  | **Совершенствование перехода с попеременных ходов на одновременные**  Прохождение дистанции | 14,01 |  |
|  | **Совершенствование техники преодоления подъемов и препятствий**  Совершенствование переходов с попеременных ходов на одновременные  Прохождение дистанции | 18.01 |  |
|  | **Учет:** **Спуски**  Переход с одновременных ходов на попеременные  Прохождение дистанции | 20.01 |  |
|  | **Совершенствование переходов**  Переход с одновременных ходов на попеременные  Прохождение дистанции  Эстафеты на лыжах | 21.01 |  |
|  | **Учет -переход с одновременных ходов на попеременные**  Прохождение дистанции | 25.01 |  |
|  | **Передвижение на лыжах -2км изученными способами**  ускорения (б\круг) д-3круга, м.-5 кругов | 27.01 |  |
|  | **Прохождение дистанции – до 5км (индивидуально)**  Спуски, подъемы и повороты изученными способами | 28.01 |  |
|  | **Передвижение на лыжах -3км изученными способами**  Эстафета(2команды по одному большому кругу)  Одновременный бесшажный ход и стартовый вариант Попеременный и одновременный двухшажный ход. | 1.02 |  |
|  | **Прохождение дистанции –2км в среднем темпе**  Ускорения – д. – 2 км, м. - 3км  Спуски в средней стойке | 3.02 |  |
|  | **Учет – д. - 2км, м. - 3км на время**  Спуски в средней стойке | 4.02 |  |
|  | **Учет - прохождение дистанции (прямая, подъемы и спуски) -5км** изученными способами без учета времени | 8.02 |  |

**Учебный норматив**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Класс | дистанция | мальчики | | | девочки | | |
|  |  | «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| 11 | 3км\2км | 15.00 | 16.00 | 17.00 | 11.00 | 12.00 | 13.00 |

**Технический норматив:**

Уметь подбирать лыжи и палки в соответствии с ростом

Правильно держать палки, быстро одевать лыжи

Уверенно владеть:

- попеременно двухшажным ходом

- одновременным одношажным ходом

- одновременным одношажным ходом

- переходом с одновременных ходов на попеременные

Уверенно владеть навыками:

- подъемов «елочкой», скользящим шагом

- спуска высокой, средней, низкой стойке

- торможение «плугом», «упором»

- поворотом «плугом»

**Баскетбол - 11 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема**  **урока** | **№**  **урока** | **Элементы**  **содержания** | **Дата проведения** | |
| **план** | **факт** |
| **Баскетбол** |  | **Технике безопасности при игре в баскетбол**  Стойка и передвижения игрока.  Ведение мяча  Остановка прыжком и шагом, повороты  Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. | 10.02 |  |
|  | **Совершенствование техники ведения мяча с изменением направления**  Стойка и передвижения игрока.  Остановка прыжком и шагом, повороты  Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола | 11.02 |  |
|  | **Совершенствование техники ведения мяча с изменением скорости**  Стойка и передвижения игрока.  Остановка прыжком и шагом, повороты  Игра в баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола | 15.02 |  |
|  | **Комбинация (ведение, остановка, поворот)**  Стойка и передвижения игрока.  Ведение мяча  Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах  Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств | 17.02 |  |
|  | **Совершенствование техники ловли и передачи**  Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча  Игра в баскетбол/Развитие координационных качеств  Терминология баскетбола | 18.02 |  |
|  | **Техника игры в защите**  Ловля и передача мяча одной рукой от плеча в движении  Ведение мяча с изменением скорости.  Ловля и передача мяча двумя руками из-за головы в движении  Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. | 22.02 |  |
|  | **Борьба за отскочивший мяч**  Стойка и передвижения игрока.  Ведение мяча с изменением скорости.  Ловля и передача мяча двумя руками из-за головы в парах в движении  Ловля и передача мяча одной рукой от плеча в движении  Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола | 24.02 |  |
|  | **Учет - Ловля и передача мяча**  Стойка и передвижения игрока  Ведение мяча с изменением скорости.  Ловля и передача мяча одной рукой от плеча в движении  Ловля и передача мяча c отскоком от пола на месте  Позиционное нападение 5:0 без изменения позиции игроков.  Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств | 25.02 |  |
|  | **Перехват мяча**  Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока.  Ловля и передача мяча c отскоком от пола в движении  Позиционное нападение 5:0 без изменения позиции игроков.  Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств | 29.02 |  |
|  | **Штрафной бросок**  Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока  Ловля и передача мяча c отскоком от пола на месте  Позиционное нападение 5:0 без изменения позиции игроков.  Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств | 2.03 |  |

**б\л- 11**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема**  **урока** | **№**  **урока** | **Элементы**  **содержания** | **Дата проведения** | |
| **план** | **факт** |
| **Баскетбол** |  | **Учет - Ловля и передача мяча в движении**  Ведение мяча ведущей и неведущей руками по прямой.  штрафной бросок  Позиционное нападение 5:0 без изменения позиции игроков  Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств | 3.03 |  |
|  | **Ведение мяча ведущей и неведущей руками по прямой.**  штрафной бросок  Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении  Ловля и передача мяча одной рукой от плеча в движении  Позиционное нападение 5:0 без изменения позиции игроков.  Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств | 7.03 |  |
|  | **Учет -**  **штрафной бросок**  Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча.  Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении  Ловля и передача мяча одной рукой от плеча в движении  Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола | 9.03 |  |
|  | **Бросок одной рукой в движении**  Стойка и передвижения игрока.  Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении  Ловля и передача мяча одной рукой от плеча в движении  Нападение быстрым прорывом.  Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств | 10.03 |  |
|  | **Учет - ведение мяча в средней стойке по прямой, с изменением скорости ведущей и неведущей рукой**  Вырывание и выбивание мяча, перехват мяча  Бросок одной рукой в движении.  Нападение быстрым прорывом.  Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств | 14.03 |  |
|  | **Вырывание и выбивание мяча, перехват**  Бросок одной рукой в движении  Взаимодействие двух игроков  Нападение быстрым прорывом.  Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола | 16.03 |  |
|  | **Комбинация из освоенных элементов**: ловля, передача, ведение, бросок. Стойка и передвижения игрока | 17,03 |  |
|  | **Взаимодействие двух игроков**  Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. | 21,03 |  |
|  | **Учет - Бросок одной рукой в движении**  Стойка и передвижения игрока  Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и | 23.03 |  |
|  | **Владение мячом**  Взаимодействие двух игроков  Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. | 24.03 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **технический норматив** | **уч.н** - бросок двумя руками с места из 10(раз) | | | | | |
| стойки игрока, перемещения, остановки двумя шагами и прыжком | мальчики | | | девочки | | |
| ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении | «5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3» |
| ловля и передача одной от плеча в движении |
| бросок мяча в движении | 7 | 5 | 4 | 6  со | 4  штра | 1  фной |
| ведение мяча по прямой, с изменением направления движения и скорости |

**Гимнастика с элементами акробатики –6часов.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема**  **урока** | **№**  **урока** | **Элементы**  **содержания** | **Дата проведения** | |
| **план** | **факт** |
| **Элементы акробатики,**  **Строевые упражнения** |  | **Перестроения из колонны по одному по три в движении**  Перекаты. Кувырок вперед, назад.  ОРУ с мячами.  Развитие координационных способностей | 4.04 |  |
|  | **Строевой шаг в колонне по три.**  Перекаты. Кувырок вперед, назад.  Кувырок вперед в стойку на лопатках(м),  кувырок вперед в полушпагат(д)  ОРУ со скакалкой | 6.04 |  |
|  | **Длинный кувырок через препятствие(ю), сед углом(д)**  Строевой шаг в колонне по три.  Стойка на руках, стоя на коленях наклон назад  ОРУ со скакалкой  Развитие координационных способностей | 7.04 |  |
|  | **Учет - Строевой шаг.**  Перекаты. Кувырок вперед, назад.  Стойка на лопатках, мост из положения стоя с помощью.  Элементы связки акробатической комбинации: «ласточка», «козлик», повороты на 90 и180 градусов  Развитие координационных способностей | 11.04 |  |
|  | **Акробатическая связка из изученных элементов**  Строевой шаг в колонне по три.  Развитие координационных способностей | 13.04 |  |
|  | **Учет - Акробатическая связка из изученных элементов**  Строевой шаг в колонне по три.  Развитие координационных способностей | 14.04 |  |

**11 класс. Легкая атлетика –14часов.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема**  **урока** | **№**  **урока** | **Элементы**  **содержания** | **Дата проведения** | |
| **план** | **факт** |
| **Спринтерский бег,**  **эстафетный бег-4ч** | 89 | **Высокий старт** (от 15- 30м),  бег с ускорением (30-50).  Встречная эстафета.  Специальные беговые упр.,  развитие скоростных качеств  Подвижная игра «лапта». | 18.04 |  |
| 90 | **Низкий старт. Эстафетный бег**.  ОРУ. СБУ. Развитие скоростных качеств.  Правила использования л/а упр. для развития скоростных качеств | 20.04 |  |
| 91 | **Передача эстафеты в "коридоре"**  бег с ускорением (50-60м).  Специальные беговые упр.  развитие скоростных качеств.  Эстафетный бег по кругу | 21.04 |  |
| 92 | **Учет - бег на результат, 60м**  спец. беговые упр.  развитие скоростных качеств.  П\ игра « мини -лапта» | 25.04 |  |
| **Бег на средние и длинные и дистанции -4ч** | 93 | **Бег в равномерном темпе**  Бег 500 м.\*3раза-темп выше среднего  Общеразвивающие упражнения. Специальные беговые упражнения  Развитие выносливости. Встречные эстафеты | 27.04 |  |
| 94 | **Бег в равномерном темпе- 2000м и 3000м**  Общеразвивающие упражнения. Специальные беговые упражнения  Развитие выносливости  П\и: «Мини - лапта» | 28.04 |  |
| 95 | **Равномерный бег 20 минут.**  Специальные беговые упражнения. Ускорения 200м\*2раза  П\и: «Мини - лапта»  Развитие выносливости | 4.05 |  |
| 96 | **Бег - 2000м-девушки, 3000м-юноши**  Специальные беговые упражнения. Подвижные игры.  Развитие выносливости | 5.05 |  |
| **Тестирование – 2часа** | 97 | **Тестирование:**   * **бег 30м** * **пресс (30сек)** * **1000м** * **подтягивание\отжимание** | 11.05 |  |
| 98 | **Тестирование:**   * **ч\бег** * **прыжки в длину с места** * **наклон вперед** * **подтягивание\отжимание** | 12.05 |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема**  **урока** | **№**  **урока** | **Элементы**  **содержания** | **Дата проведения** | |
| **план** | **факт** |
| **Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега,**  **метание малого мяча на дальность – 4ч** | 99 | **Прыжок в длину с 13-15 шагов разбега, разбег-отталкивание**  Метание теннисного мяча  -метание на дальность отскока от стены  Специальные прыжковые и беговые упражнения.  Общеразвивающие упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств | 16.05 |  |
| 100 | **Метание теннисного мяча на дальность в коридор 5-6 м**  Прыжок в длину способом 2 «согнув ноги», полет, приземление  Бросок и ловля набивного мяча  Специальные прыжковые и беговые упражнения.  Общеразвивающие упражнения.  Развитие скоростно-силовых качеств | 18.05 |  |
| 101 | **Учет - прыжок в длину.**  Метание теннисного мяча на дальность  Бросок и ловля набивного мяча  Специальные прыжковые и беговые упражнения.  Общеразвивающие упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств | 19.05 |  |
| 102 | **Учет - Метание теннисного мяча на дальность**  Специальные прыжковые и беговые упражнения.  Общеразвивающие упражнения.  Развитие скоростно-силовых качеств. П\и «лапта» | 23.05 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **К.У – 11 класс** | **мальчики** | | | **девочки** | | |
| **«5»** | **«4»** | **«3»** | **«5»** | **«4»** | **«3»** |
| бег 30м (с) | 4.5 | 4.8 | 5.1 | 5.0 | 5.2 | 5.6 |
| бег,60 | 8.8 | 9.4 | 9.8 | 10.0 | 10.4 | 11.0 |
| метание мяча с разбега (м) | 50 | 45 | 40 | 34 | 27 | 20 |
| прыжки в длину с разбега (см) | 460 | 420 | 370 | 380 | 340 | 310 |
| прыжки в высоту | 135 | 130 | 120 | 120 | 115 | 105 |
| бег 1000м | 3.20 | 3.40 | 4.00 | 4.00 | 4.20 | 5.00 |
| бег 2000м (мин) | 8.30 | 9.40 | 10.40 | 10.00 | 11.30 | 12.20 |
| бег 3000м (мин) | 13,00 | 15,00 | 16,30 | - | - | - |
| подтягивание на перекладине, (раз) | 11 | 9 | 7 | 22 | 17 | 13 |
| отжимание (раз) | 45 | 40 | 30 | 17 | 14 | 10 |
| прыжки в длину с места | 215 | 195 | 185 | 200 | 180 | 165 |
| Пресс за1мин | 58 | 50 | 43 | 46 | 40 | 28 |
| Пресс за 30сек | 33 | 28 | 25 | 30 | 28 | 26 |
| Поднимание прямых ног к перекладине | 18 | 14 | 11 | - | - | - |
| Прыжки через скакалку за 1мин | 130 | 125 | 120 | 145 | 135 | 125 |
| бросок набивного мяча (1кг) сидя из за головы, см | 800 | 600 | 520 | 600 | 490 | 4405 |
| Наклон вперед (см) | 11 | 6 | 4 | 13 | 8 | 5 |