****

**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 волейбольныеМячи футбольныеНабивной мяч Теннисные мячиТеннисная сеткаРакетки теннисныеБотинки лыжные Лыжи Палки лыжные Манишки Скакалки Гимнастические палкиГимнастические матыГимнастическая стенкаГимнастическая скамьяГимнастический козелПресс скамьяФишки Коньки  | 101046101440 пар40 пар30 пар1015151012111020пар |

**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 часов102 | 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 упражненияРазвитие выносливости. Встречные эстафеты | 18.09 |  |
|  | **Бег 2000 м - Фартлек**Бег в равномерном темпе- 1500мОбщеразвивающие упражнения. Специальные беговые упражненияРазвитие 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 упражненияПодвижные 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 шаговСпециальные 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. – до20мПрыжок в высоту с 9 -11 шагов разбегаБросок и ловля набивного мяча –юн.- 3кг, дев. -2кгСпециальные 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. – до18мСпециальные 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. – до18мСпециальные 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, напрыгиваниеСтроевой 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 собойНижняя прямая подача, прием подачи, нижний прием над собойИгра 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 собойИгра по упрощенным правилам  | 16.11 |  |
|  | **Учет – прием мяча снизу над собой**Стойка и передвижения игрока. Передача над собой в парахНижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки  прием подачи. Нижний прием в парахИгра 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 парахИгра 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 тройкахПрием 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 4:3Нижняя прямая подачИгра 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 сеткуНижняя 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 собойНижняя 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 инвентаряПовторение изученных в 8классе способов передвижения  | 21.12 |  |
|  | **Повторение техники попеременного хода**Стойка и передвижение лыжника. Попеременный двухшажный ходПрохождение дистанции | 24.12 |  |
|  | **Преодоление контруклона**Игроые задания. Температурные нормы при занятиях лыжами | 25,12 |  |
|  | **Повторение техники одновременных ходов**Преодоление контруклонаИгроые задания. Прохождение дистанции | 11.01 |  |
|  | **Спуски в различных стойках** Преодоление контруклонаИгроые задания. Прохождение дистанции | 14.01 |  |
|  | **Одновременный ход - стартовый вариант**Спуски. Игроые задания. | 15,01 |  |
|  | **Учет:** **преодоление контруклонов** Спуски. Подъем в гору скользящим шагомОдновременный 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 одновременныеПрохождение 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. - 3кмСпуски 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, поворотыИгра 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 качествТерминология 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 движенииИгра 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 движенииЛовля и передача мяча одной рукой от плеча в движенииИгра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола | 29.02 |  |
|  | **Учет - Ловля и передача мяча**  Стойка и передвижения игрокаВедение мяча с изменением скорости.Ловля и передача мяча одной рукой от плеча в движенииЛовля и передача мяча c отскоком от пола на местеПозиционное 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 движенииПозиционное 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 отскокаЛовля и передача мяча c отскоком от пола на местеПозиционное 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 бросокПозиционное нападение 5:0 без изменения позиции игроковИгра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств | 10.03 |  |
|  | **Ведение мяча ведущей и неведущей руками по прямой.** штрафной бросокЛовля и передача мяча двумя руками от груди в движенииЛовля и передача мяча одной рукой от плеча в движенииПозиционное 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 движенииЛовля и передача мяча одной рукой от плеча в движенииИгра 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 движенииЛовля 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 мячаБросок 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 движенииВзаимодействие двух игроковНападение 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 игроковИгра 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 | 6со | 4штра | 1фной |
| 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 назадОРУ со скакалкойРазвитие 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 градусовРазвитие 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 качествПодвижная 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 упражненияРазвитие выносливости. Встречные эстафеты | 5.05 |  |
| 94 | **Бег в равномерном темпе- 2000м и 3000м**Общеразвивающие упражнения. Специальные беговые упражненияРазвитие выносливостиП\и: «Мини - лапта» | 6.05 |  |
| 95 | **Равномерный бег 20 минут.** Специальные беговые упражнения. Ускорения 200м\*2разаП\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 стеныСпециальные 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, приземлениеБросок 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 5-6разОбщеразвивающие упражнения. Специальные беговые упражненияРазвитие выносливости. Встречные эстафеты | 17.09 |  |
|  | **Тактические действия при беге на средние и длинные дистанции**Ускорения 500м по 3-4разОбщеразвивающие упражнения. Специальные беговые упражненияРазвитие 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 упражненияПодвижные 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 шаговСпециальные 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. – до20мПрыжок в высоту с 9 -11 шагов разбегаБросок и ловля набивного мяча –юн.- 3кг, дев. -2кгСпециальные 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. – до18мСпециальные 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. – до18мСпециальные 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, напрыгиваниеСтроевой 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 собойНижняя прямая подача, прием подачи, нижний прием над собойИгра 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 собойИгра по упрощенным правилам  | 16.11 |  |
|  | **Верхняя прямая подача, прием подачи**.Стойка и передвижения игрока. Передача над собой в парахНижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки  прием подачи. Нижний прием в парахИгра 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 парахИгра 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 тройкахПрием 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 4:3Нижняя прямая подачИгра 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 сеткуНижняя 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 собойНижняя 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 инвентаряПовторение изученных в 8классе способов передвижения  | 21.12 |  |
|  | **Повторение техники попеременного хода**Стойка и передвижение лыжника. Попеременный двухшажный ходПрохождение дистанции | 23.12 |  |
|  | **Совершенствование техники преодоления контруклона**Игроые задания. Температурные нормы при занятиях лыжами | 24,12 |  |
|  | **Совершенствование техники одновременных ходов**Преодоление контруклонаИгроые задания. Прохождение дистанции | 28,12 |  |
|  | **Совершенствование спусков в различных стойках** Преодоление контруклонаИгроые задания. Прохождение дистанции | 30.12 |  |
|  | **Совершенствование одновременного хода - стартовый вариант**Спуски. Игроые задания. | 11.01 |  |
|  | **Учет:** **преодоление контруклонов** Спуски. Подъем в гору скользящим шагомОдновременный 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 одновременныеПрохождение 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. - 3кмСпуски 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, поворотыИгра 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 качествТерминология 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 движенииИгра 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 движенииЛовля и передача мяча одной рукой от плеча в движенииИгра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола | 24.02 |  |
|  | **Учет - Ловля и передача мяча**  Стойка и передвижения игрокаВедение мяча с изменением скорости.Ловля и передача мяча одной рукой от плеча в движенииЛовля и передача мяча c отскоком от пола на местеПозиционное 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 движенииПозиционное 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 отскокаЛовля и передача мяча c отскоком от пола на местеПозиционное 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 бросокПозиционное нападение 5:0 без изменения позиции игроковИгра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств | 3.03 |  |
|  | **Ведение мяча ведущей и неведущей руками по прямой.** штрафной бросокЛовля и передача мяча двумя руками от груди в движенииЛовля и передача мяча одной рукой от плеча в движенииПозиционное 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 движенииЛовля и передача мяча одной рукой от плеча в движенииИгра 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 движенииЛовля 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 мячаБросок 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 движенииВзаимодействие двух игроковНападение 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 игроковИгра 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 | 6со | 4штра | 1фной |
| 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 назадОРУ со скакалкойРазвитие 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 градусовРазвитие 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 качествПодвижная 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 упражненияРазвитие выносливости. Встречные эстафеты | 27.04 |  |
| 94 | **Бег в равномерном темпе- 2000м и 3000м**Общеразвивающие упражнения. Специальные беговые упражненияРазвитие выносливостиП\и: «Мини - лапта» | 28.04 |  |
| 95 | **Равномерный бег 20 минут.** Специальные беговые упражнения. Ускорения 200м\*2разаП\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 стеныСпециальные 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, приземлениеБросок 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 |