Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 5»

города Когалыма

**Рабочая программа**

Наименование учебного предмета ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Класс  **11 (юноши)**

Уровень освоения базовый

Учитель Хисамутдинов Винер Минеахметович

Срок реализации программы, учебный год 2015 – 2016

Количество часов по учебному плану всего часов 102 в год; в неделю 3

Планирование составлено на основе Рабочей программы основного общего Муниципального автономного общеобразовательного учреждения МАОУ «СОШ № 10» по физической культуре с учетом требований Федерального компонента государственного образовательного стандарта 2004г. и на основании «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. (М.: Просвещение, 2005);

УчебникФизическая культура. 10-11 классы: для общеобразовательных организаций, В.И. Лях. Москва «Просвещение» 2014г.

(название, автор, год издания, кем рекомендовано)

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Календарно-тематическое планирование по физической культуре для юношей 11- х классах, разработано на основе «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1–11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича, рабочей программы за курс среднего общего образования по физической культуре Муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 5» с учетом требований федерального компонента государственного образовательного стандарта по физической культуре.

Рабочая программа определяет обязательную часть учебного курса, конкретизирует содержание его предметных тем и дает примерное распределение учебных часов на их изучение.

Рабочая программа предназначена для практического использования в учебно-образовательном процессе и предусматривает сохранение единого образовательного пространства и преемственности в задачах между уровнями образования, предупреждение учебных перегрузок, соблюдение общих подходов к раскрытию дидактических единиц, установленных в государственном стандарте.

Рабочая программа не задает жесткого объема содержания образования и не связывает его с конкретными педагогическими направлениями, технологиями и методиками. В таком представлении своего содержания данная программа не сковывает творческой инициативы учителя, сохраняет ему широкие возможности в реализации своих взглядов и идей на построение учебного курса, выборе собственных образовательных траекторий, инновационных форм и методов образовательного процесса.

Календарно-тематическое планирование рассчитано на 102 учебных часов, 3 часа в неделю. Программа реализуется на базовом уровне изучения.

Программно-методическое обеспечение:

1. Государственный образовательный стандарт среднего общего образования 2004г.;
2. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2008;
3. Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура»;
4. Презентации по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура».

**Цели:** Общей целью образования в области физической культуры является содействие всестороннему развитию личности на основе овладения каждым обучающимся личной физической культурой. В соответствии с этим, данная программа среднего общего образования своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих целей:

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

**Задачи:** Задачи физического воспитания обучающихся на ступени среднего общего образования направлены на то, чтобы:

* выработать у обучающихся умения использовать средства физической культуры для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам, для отдыха и досуга;
* сформировать у молодых людей общественные и личные представления о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности, содействовать их гармоничному развитию;
* углубить знания старшеклассников о закономерностях спортивной тренировки, двигательной активности, о значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, службы в армии, выполнения функций материнства и отцовства;
* дать обучающимся конкретные представления о самостоятельных занятиях физической культурой и спортом с целью улучшения физического развития и двигательной подготовленности с учетом их индивидуальных особенностей;
* обогатить двигательный опыт обучающихся, повысить координационную базу путем освоения новых, еще более сложных двигательных действий, выработать умение применять их в различных по сложности условиях;
* закрепить у юношей и девушек потребность к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта, сформировать у них адекватную самооценку;
* воспитать у обучающихся такие нравственные и волевые качества, как самосознание, коллективизм, целеустремленность, выдержка, самообладание, обучить молодых людей основам саморегуляции.

*При проведении занятий по физической культуре следует строго соблюдать установленные санитарно-гигиенические требования и правила безопасности. Обучающие должны заниматься в спортивной обуви и одежде, которые соответствуют температурным условиям и виду занятий.*

* В основу рабочей программы положены   ***современные образовательные технологии:***
* Здоровьесберегающие технологии:
* 1. Создать  такую рабочую  общеобразовательную программу, которая формирует и обеспечивает здоровье учащихся;
* 2. Создать условия для заинтересованного отношения учащихся к учебе;
* 3. Включать в процесс занятий элементы активного отдыха;
* 4. Обеспечивать необходимые гигиенические условия в учебных помещениях;
* Личностно – ориентированное и дифференцированное обучение – применение тестов и заданий с учетом уровня физической подготовленности и группы здоровья;
* Технология программированного обучения и ее составной части метода предписания алгоритмического типа как технологии обучения двигательным действиям на уроках раздела «Спортивные игры» и «Гимнастика»;
* Информационно – коммуникационные технологии – показ презентаций для улучшения мотивации к занятиям физическими упражнениями и в приобретении знаний основ физической культуры.

Место предмета в базисном учебном плане

Согласно учебному плану МАОУ «СОШ № 5» на изучение учебного предмета «Физическая культура» в 11 классах отводится 3 часа в неделю (105 учебных часов в год в 10 классе). Третий час на преподавание данного учебного предмета был введен приказом Министерства образования и науки РФ от 30.08.2010г. № 889 с целью увеличения двигательной активности и развития физических качеств обучающихся, а так же для внедрения современных систем физического воспитания школьников.

Программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входят разделы программы: лёгкая атлетика, спортивные игры (баскетбол, волейбол), лыжная (кроссовая) подготовка и гимнастика. Вариативная часть используется (по усмотрению учителя) для:

* развития физических качеств обучающихся за счет внедрения современных систем физического воспитания (атлетическая гимнастика);
* более углубленного изучения одного из разделов базовой части программного материала по предмету «Физическая культура» (баскетбол и волейбол).

Таким образом, в течение года обучающиеся изучают программный материал по 5 – 6 разделам. Программный материал по каждому из разделов при переходе из 10-го в 11-й класс усложняется за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений, как правило, выделяется время в процессе уроков или отдельно 1 час в учебной четверти.

Изучение программного материала предмета «Физическая культура» на ступени среднего общего образования осуществляется с применением гендерного подхода. Класс делится на два отделения (юношей и девушек), каждое из которых занимается со своим учителем по отдельному учебному плану. Это позволяет педагогу более гибко планировать изучение программного материала и варьировать физическую нагрузку в процессе урока с учетом половых особенностей и возможностей обучающихся.

Важной особенностью образовательного процесса в средней школе является оценивание обучающихся. Оценивание предусмотрено как по окончании раздела, так и по мере освоения обучающимися умений и навыков. По окончании средней школы, обучающийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании средней школы обучающийся сдает дифференцированный зачет.

Как указывалось выше, данная рабочая программа не задает жесткого объема содержания образования по отдельным разделам. А потому, приведенное ниже распределение учебного времени, отводимого для прохождения различных видов программного материала, является примерным, не сковывающим личной инициативы учителя.

**Распределение учебного времени на различные виды программного**

**материала для обучающихся 11-х классов**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **н/п** | **Вид программного материала** | **Количество часов (уроков)** | | |
| **Класс** |
| **11** | |
| **I.** | **Базовая часть** | **90** | |
| 1. | Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности | В процессе уроков |
| 2. | Легкая атлетика | 16 | |
| 3. | Баскетбол | 17 | |
| 4. | Волейбол | 21 | |
| 5. | Гимнастика с элементами акробатики | 14 | |
| 6. | Кроссовая подготовка | 14 | |
|  | Атлетическая гимнастика | 8 | |
| **II.** | **Вариативная часть** | **15** | |
| 1. | Атлетическая гимнастика или спортивные игры (углубление изучения баскетбола и волейбола) | 12 | |
| **Итого** | | **102** | |

Резерв учебного времени (из вариативной части программного материала) используется учителем физической культуры на реализацию собственных авторских подходов в структурировании и дополнительном наполнении учебного материала, использовании разнообразных форм организации учебного процесса, внедрении современных методов обучения и педагогических технологий, расширения или углубления изучения одного из разделов учебной программы по предмету «Физическая культура».

Учёбные нормативы по освоению навыков, умений, развитию

двигательных качеств (юноши X-XI класс)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №№  ПП | Контрольные упражнения | 10 класс | | | 11 класс | | | |
| «5» | «4» | «3» | | «5» | «4» | «3» | |
| 1. | Бег на 100м, с | 14,5 | 14,9 | 15,5 | | 14,2 | 14,5 | 15,0 | |
| 2. | Бег 3000 м, мин, с | 15,00 | 16,00 | 17,00 | | 13,00 | 15,00 | 16,30 | |
| 3. | Кросс 800 м, мин, с | 2,37 | 2,47 | 3,00 | | - | - | - | |
| 4. | Кросс 1000 м, мин, с | - | - | - | | 3,30 | 3,40 | 3,55 | |
| 5. | Прыжок в длину, см | 440 | 400 | 340 | | 460 | 420 | 470 | |
| 6. | Прыжки в высоту, см | 135 | 130 | 115 | | 135 | 130 | 120 | |
| 7. | Подтягивание на высокой перекладине, раз | 11 | 9 | 8 | | 12 | 10 | 8 | |
| 8. | Упражнения ног в положение угла, сек | 5 | 4 | 3 | | - | - | - | |
| 9. | Бег на лыжах 5км мин/с. | 27,00 | 29,00 | 31,00 | | 25,00 | 27,00 | 29,00 | |
| Бег на лыжах 10 км | Без учёта времени | | | | | | | |
| Примечание: Региональные и местные органы образования имеют право изменять учебные нормативы в сторону увеличения с учетом климатических и экологических условий. | | | | | | | | | |

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен

***Знать/понимать:***

* влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
* способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
* правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

***Уметь:***

* выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
* выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
* преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
* выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
* осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.
* использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

1. повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
2. подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
3. организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
4. активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

***Демонстрировать:***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физические  способности | Физические упражнения | Юноши | Девушки |
| Скоростные | Бег 30м (с) | 5,0 | 5,4 |
| Бег 100м (с) | 14,3 | 17,5 |
| Силовые | Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) | 10 |  |
| Прыжок в длину с места (см) | 215 | 170 |
| Выносливость | Кроссовый бег на 3 км (мин, с) | 13,50 |  |
| Кроссовый бег на 2 км (мин, с) |  | 10,00 |

**Календарно-тематическое планирование**

уроков физической культуры в **10-х классах (юноши)**. Учитель физкультуры Сафин Р.А.

**Условные обозначения форм урока по физической культуре**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тип урока:** | | | | | |  | **Методы ведения урока:** | | | | |
| * Вводные уроки (В.У.) | | | | | |  | * Фронтальный (Ф.М.) | | | | |
| * Уроки ознакомления с новым материалом (Н.У.) | | | | | |  | * Поточный (П.М.) | | | | |
| * Смешанные уроки (См.У) | | | | | |  | * Посменный (Пс.М) | | | | |
| * Учетные уроки (У.У.) | | | | | |  | * Групповой (Г.М.) | | | | |
| * Уроки совершенствования с выполнением пройденного материала (С.У.) * ДУ – двигательные умения и навыки | | | | | |  | * Индивидуальный (И.М.) | | | | |
| * ЖУР – журнал учета результатов | | | | | |  |  | | | | |
| * ОРУ – обще развивающие упражнения | | | | | |  |  | | | | |
| * ОФК - основные физические качества | | | | | |  |  | | | | |
|  | | ТТД – тактико-технические действия; | | | | | | | | | |
|  | | УП – пособие по основам знаний о физкультурной деятельности;  РКК – развитие координационных и кондиционных способностей. | | | | | | | | | |
| № урока | Темы уроков | | Тип урока | Элементы  Федерального  Компонента государственного стандарта  общего образования | Виды деятельности  (Элементы содержания) | | | Форма  контроля. Нормативы | Дата проведения | |
| **11 класс (юноши)** | | | по плану | по факту |
| 1 | | 2 | 4 | 5 | 6 | | | 7 | 8 | 9 |
| **I полугодие. 1-я четверть – 27 часа. Лёгкая атлетика - 10часов. Баскетбол (20ч.)-17часов** | | | | | | | |  |  |  |
| 1 | | Бег на короткие дистанции. | В.У.  С.У. | 1. Основы техники безопасности  и профилактики травматизма.  2. Развитие ОФК. | 1. Правила поведения и техника безопасности учащихся на уроках лёгкой атлетики.  2. Совершенствование техники бега на короткие дистанции (пробегание отрезков 30м – 60м со скоростью 2/3 от максимальной).  3. Бег 100м/с х 2.  4. Развитие прыгучести (многоскоки). | | | Фронтальный опрос |  |  |
| 2 | | Бег на короткие дистанции. Тестирование упражнения на «пресс», ГТО. | С.У. У.У. | 1. Двигательные умения.  2. Развитие ОФК. | 1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции с высокого старта 60м/с и 100м/с (стартовый разгон).  2 Совершенствование техники прыжка в длину с места.  3. Развитие скоростно–силовых качеств (прыжки через скакалку).  4. **Поднимание туловище из положения, лежа на спине (количество раз в 1 мин) - тестирование ГТО.** | | | 1. Фиксирование  результатов  **ГТО**  **«пресс» за 1 минуту (кол/раз):**  **50-40-30**  2.Корректировка  техники бега |  |  |
| 3 | | Тестирование челночного бега 4Х9м/с. Метание набивного мяча из положения сидя. | У.У.,  С.У. | 1. Двигательные умения.  2. Развитие ОФК. | 1. **Челночный бег (4 Х 9 м) –** на результат.  2 Техники метания набивного мяча (2 кг) из положения сидя.  3. Развитие скоростно-силовых качеств (прыжки через скакалку, поднимание туловище из положения лежана спине. | | | 1.Фиксирование  результатов  **Челночный бег** **4х9м:**  **8,8-9,4-10,0**  2.Корректировка метания набивного мяча |  |  |
| 4 | | Бег 100м/с на результат, ГТО. Прыжок в длину с места. | У.У.,  С.У. | 1. Двигательные умения.  2. Развитие ОФК. | 1. **Бег 2х100 м с высокого старта ГТО –**  на результат.  2. Совершенствование техники прыжка в длину с места;  3. Развитие прыгучести (многоскоки). | | | Фиксирование  результатов  **ГТО**  **Бег 100м:**  **13,8-14,3-14,6** |  |  |
| 5 | | Тестирование прыжка в длину с места, ГТО.  Длительный бег 1000м. | У.У.,  С.У. | 1. Двигательные умения.  2. Развитие ОФК. | 1. **Прыжок в длину с места ГТО –**  на результат.  2. Бег на выносливость 1000м.  3. Развитие скоростно-силовых качеств (метание набивного мяча из положения сидя). | | | Фиксирование  результатов.  **ГТО**  **Прыжок в длину с места:**  **230-210-200см.** |  |  |
| 6 | | Бег на выносливость 1500м. Подтягивание на результат, ГТО. | С.У. У.У. | 1. Двигательные умения.  2. Развитие ОФК. | 1. Совершенствование техники метания набивного мяча (2 кг) из положения сидя.  2. Бег на выносливость 1500м.  3. Развитие гибкости (стретчинг в парах).  4. Наклон туловище вперед, сидя на полу и наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см) (гибкость).  5.**Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол/раз) ГТО –** на результат**.** | | | 1.Фиксирование  результатов  **ГТО**  **подтягивание:**  **13-10-8**  2.Корректировка техники бега и дозирование упражнений на гибкость. |  |  |
| 7 | | Метание набивного мяча из положения сидя. Челночный бег 10Х10м. «Гибкость». | У.У.,  С.У. | 1. Двигательные умения.  2. Развитие ОФК. | 1.**Метание набивного мяча (2 кг) из положения, сидя –** на результат  2.Совершенствование техники челночного бега 10 Х 10 м.  3. Наклон туловище вперед, сидя на полу и наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см) (гибкость). | | | Фиксирование результатов **метания набивного мяча:**  **6000-5400-4600** |  |  |
| 8 | | «Упражнение на гибкость» на результат, ГТО. Длительный бег до 2км. | У.У.,  С.У. | 1. Двигательные умения.  2. Развитие ОФК. | 1. Совершенствование техники челночного бега 10 Х 10 м.  2. Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см) **(гибкость) ГТО** – на результат.  3. Длительный бег до 2000м. | | | Фиксирование результатов  **ГТО**  **упражнения на «гибкость»:**  **13-8-6см.** |  |  |
| 9 | | Челночный бег 10Х10м на результат. Встречные эстафеты. | У.У.,  С.У.,  Н.У. | 1. Двигательные умения.  2. Развитие ОФК. | 1. **Челночный бег 10 Х 10 м -** на результат.  2. Встречные эстафеты.  3. Методика развития скоростных качеств, при самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой. | | | Фиксирование результатов **Челночного бега** **10х10м/с:**  **27,0-28,0-30,0** |  |  |
| 10 | | Бег 2000м ГТО на результат. | У.У.,  С.У.  ТТД. | 1. Двигательные умения.  2. Развитие ОФК. | 1**. Бег до 2000м ГТО –** на результат.  2. Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см) (гибкость) ГТО – на результат. | | | Фиксирование результатов  **ГТО**  **Бега на 2000м:**  **7.50-8.50-9.20** |  |  |
| **1-я четверть. Баскетбол - 14 часов** | | | | | | | | | |  |
| 11  (1) | | Инструктаж ПТБ на уроках баскетбола. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Теоретические сведения**.** | С.У. | 1.Двигательные умения.  2.Развитие ОФК. | 1. Совершенствование ранее изученных элементов техники игры в баскетбол (перемещения, остановки прыжком и шагом, ведения с изменением направления движения, передачи, броски с места).  2. Обучение правилам игры в баскетбол (теоретические сведения).  3. Развитие ловкости (подвижная игра «Удержи мяч»). | | | 1.Корректировка  техники выполнения упражнений.  2.Выполнение правил игры |  |  |
| 12  (2) | | Ловля и передача мяча в движении различными способами | Н.У.,  С.У. | 1.Двигательные умения.  2.Развитие ОФК.  3.Основы теоретических знаний. | 1. Совершенствование ранее изученных элементов техники игры в баскетбол (перемещения, остановки прыжком и шагом, ведения с изменением направления движения, передачи, броски одной рукой после ведения и остановки прыжком).  2. Совершенствование техники штрафного броска.  3. Обучение правилам игры в баскетбол (теоретические сведения). | | | 1.Фиксирование результатов.  2.Корректировка  техники выполнения упражнений. |  |  |
| 13  (3) | | Основы техники владения мячом в движении. | С.У. | Д.У. | 1.Совершенствование техники передвижений;  2.Совершенствование основ техники владения мячом в движении (разновидности ведений и передач мяча; броски мяча одной и 2-мя руками после ведения и остановки прыжком);  3. Ловля высоко летящего мяча в прыжке двумя руками и после его отскока от щита  4.Обучение правилам игры в баскетбол (теоретические сведения). | | | Корректировка  выполнения технических приёмов игры |  |  |
| 14-15  (4-5) | | Индивидуальные защитные действия игрока. Ведение мяча «змейкой» на результат. | См.У  (Н.У;  С.У;  РКК) У.У. | Д.У. | 1.Обучение технике вырывания и выбивания мяча;  2.Совершенствование основ техники владения мячом в движении (ведение мяча «змейкой» на скорость (18м, 6 вертикальных стоек, туда и обратно); броски мяча одной рукой сверху после ведения и остановки шагом);  3.**Ведение мяча «змейкой»** на скорость – на результат.  4. Развитие прыгучести. | | | Фиксирование результатов  **ведение мяча** **«змейкой»:**  **10,5-11,5-12,0** сек. |  |  |
| 16-17  (6-7) | | Индивидуальные защитные действия игрока. Штрафной бросок на результат. | С.У. У.У. | Д.У. | 1. Закрепление техники вырывания и выбивания мяча; 2. Обучение технике перехвата и накрывание мяча;   3.Совершенствование основ техники владения мячом в движении (ведение мяча «змейкой» на скорость; штрафной бросок; броски мяча после ведения и 2-х шагов справа, слева и по центру от кольца);  4.**Штрафной бросок** (из 10 бросков) – зачет;  5.Учебная игра. | | | 1.Фиксирование результатов **штрафного бросока**  **6-5-4 кол/раз.** 2.Корректировка  выполнения технических приёмов игры |  |  |
| 18.  (8) | | Индивидуальные защитные действия игрока. Бросок мяча в движении на результат. | См. У  (С.У;  У.У) | Д.У. | 1.Совершенствование техники защиты без мяча и с мячом (персональная опека игрока);  2. Совершенствование основ техники владения мячом в движении (ведение мяча в движении на скорость; броски мяча: с точек, в прыжке, одной рукой сверху после ведения и ловли мяча);  3.**Бросок мяча в движении** (из 10 бросков) – зачет.  4.Учебная игра. | | | 1.Корректировка  выполнения технических приёмов игры.  2.Фиксирование результатов **бросок мяча в движении**:  **9-6-4 кол/раз.** |  |  |
| 19-20  (9-10) | | Групповые действия игроков в нападении. Стритбол. | Н.У.,  С.У.  ТТД. | 1.Двигательные умения.  2.Развитие ОФК.  3.Основы теоретических знаний. | 1.Совершенствование ранее изученных элементов техники игры в баскетбол (перемещения, остановки прыжком и шагом, ведения с изменением направления движения, передачи, броски одной рукой после ведения и остановки прыжком).  2. Групповые действия игроков в нападении через «заслон»: «Двойка» и «Тройка» в нападении;  3. Совершенствование техники штрафного броска.  4. Обучение правилам игры в «Стритбол» (теоретические сведения). | | | 1.Фиксирование результатов.  2.Корректировка  техники выполнения упражнений. |  |  |
| 21  (11) | | Броски со средней дистанции на результат. «Зонная защита». Правила соревнований. | См. У  (У.У;  С.У;  УП).  ТТД. | Д.У. и основные ТТД игры в баскетбол | 1.Броски со средней дистанции с 10-ти точек – зачёт;  2.Командные защитные действия игроков «Зонная защита» 2:3, 3:2.  2.Учебная игра по упрощенным правилам на 2 кольца;  3.ТБ при организации мест занятий баскетболом. Правила соревнований (ведение технического протокола игры в баскетбол). | | | 1.Корректировка выполнения технических и тактических действий;  2. Фронтальный опрос. 3.Фиксирование результатов  **бросков с точек**:  кол/раз  **5-4-3** |  |  |
| 22  (12) | | Групповые действия игроков в защите. | С.У.  ТТД. | 1.Двигательные умения.  2.Развитие ОФК. | 1.Совершенствование ранее изученных элементов техники игры в баскетбол (перемещения, ведения с изменением направления движения, передачи, броски одной рукой после ведения и остановки прыжком).  2.Групповые действия игрока в защите: «Смена игрока» и «Подстраховка»;  3.Учебная игра. | | | 1.Корректировка  техники выполнения упражнений.  1.Фиксирование результатов. |  |  |
| 23  (13) | | Групповые действия игроков в нападении и защите. «Стритбол». | С.У.  ТТД. | Двигательные умения. | 1. Ведения с изменением направления движения («змейка») на скорость.  2. Совершенствование техники броска одной рукой после ведения и двух шагов.  3. Совершенствование техники штрафного броска.  4. Групповые действия игроков в нападении и защите.  5. Учебная игра 4:4, 5:5. | | | 1.Фиксирование результатов.  2.Корректировка  техники выполнения упражнений. |  |  |
| 24  (14) | | Броски со средней дистанции. Тактика игры в нападении и защите. Стритбол. | С.У;  ТТД | Д.У. | 1. Совершенствование техники броска мяча в прыжке (мальчики- 3-х очковый бросок);  2. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом 3.Совершенствование позиционного нападения и личной защиты в условиях игры по упрощённым правилам на одно кольцо 3:3 и 4:4. Стритбол (3:3, 4:4, 5:5). | | | Корректировка выполнения технических и тактических действий |  |  |
| 25  (15) | | Командные действия в нападении («быстрый прорыв», «позиционное нападение»). | С.У.  ТТД. | Двигательные умения. | 1. Броски после ведения и двух шагов (слева, справа и по центру от кольца).  2.Совершенствование техники штрафного и трех очкового бросков.  3. Командные действия в нападении (быстрый прорыв, позиционное нападение).  4.Двусторонняя игра. | | | 1. Корректировка выполнения технических и тактических действий;  2.Выполнение правил игры |  |  |
| 26 (16) | | Командные действия игроков в защите. Учебная и двухсторонняя игры. | С.У.  ТТД. | Двигательные умения. | 1.Совершенствование техники бросков со средней дистанции (броски с точек из-за пределов 3-секундной зоны).  2. Совершенствование техники штрафного броска.  3. Командные действия игроков в защите: «личная защита», «зонная защита»  3. Учебная и двухсторонняя игры. | | | 1.Корректировка  техники выполнения упражнений.  2.Выполнение правил игры |  |  |
| 27 (17) | | Командные действия игроков в нападении и защите. Теоретические сведения. | С.У.  ТТД. | Двигательные умения. | 1.Совершенствование техники бросков со средней дистанции.  2.Командные действия игроков в нападении.  3. «Зонная защита» 2:1:2, 1:2:2. Двусторонняя игра.  Подведение итогов по игре в баскетбол. | | | 1.Корректировка  техники выполнения упражнений.  2.Выполнение правил игры |  |  |
| **2-я четверть Волейбол - 21 часов** | | | | | | | | | |  |
| 28  (1) | | Инструктаж ПТБ на уроках волейбола. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Верхняя передача мяча. | См. У  (УП;  С.У.) | Основы техники безопасности и профилактика травматизма | 1.Правила поведения и ТБ учащихся на уроках волейбола.  2. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.  3.Совершенствование технических приёмов игры в волейбол (верхние передачи мяча над собой и в парах). | | | Корректировка  техники верхней передачи мяча |  |  |
| 29  (2) | | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Верхняя передача и приём мяча снизу двумя руками. | С.У. | Д.У. | 1.Совершенствование техники передвижений;  2.Совершенствование техники приёмов игры в волейбол с передвижением (верхние передачи мяча над собой и в парах, приём мяча снизу двумя руками);  3.Развитие прыгучести (многоскоки через вертикальные предметы). | | | Корректировка  техники верхней передачи и нижнего приёма мяча |  |  |
| 30  (3) | | Основы техники владения мячом. Правила игры в волейбол. | С.У. | Д.У. | 1. Совершенствование техники верхней передачи мяча со сменой мест (в тройках).  2. Закрепление техники верхней прямой подачи мяча.  3. Правила игры в волейбол. Судейство соревнований по волейболу. | | | Корректировка  техники верхней передачи и нижнего приёма мяча. |  |  |
| 31-32  (4-5) | | Верхняя передача мяча над собой на результат. Нижняя прямая подача. | См. У  (У.У;  С.У.) | Д.У. | 1.**Передачи мяча над собой стоя в круге диаметром 3,5** м – на результат;  2.Совершенствование учащихся в технике приемов (верхняя передача мяча в парах через сетку, нижний приём, нижняя прямая подача, передача мяча в прыжке через сетку);  3. Развитие гибкости (комплекс упражнений стретчинга в парах) | | | 1.Фиксирование результатов **передачи мяча над собой**:  **18-12-8 кол/раз**.  2.Корректировка техники игры в волейбол |  |  |
| 33-34  (6-7) | | Верхняя передача и нижний приём мяча. Верхняя прямая подача. Нападающий удар. | См. У  (С.У;  Н.У;  РКК) | Д.У. | 1.Совершенствование учащихся в технике приёмов игры (верхняя передача мяча в парах через сетку, нижний приём, нижняя прямая подача, передача в прыжке через сетку);  2. Обучение технике прямого нападающего удара (разбег и выпрыгивание);  3.Развитие прыгучести (многоскоки). | | | Корректировка техники игры в волейбол |  |  |
| 35-36  (8-9) | | Передачи мяча в парах через сетку на результат. Нападающий удар. | См.У.  (У.У;  Н.У;  РКК).  ТТД. | Д.У. | 1.Передачи мяча в парах через сетку - на результат;  2.Обучение технике прямого нападающего удара (разбег и выпрыгивание);  3.Развитие прыгучести – прыжки через скакалку;  4.Учебная игра. | | | 1.Фиксирование результатов **передачи мяча в парах**:  **24-18-12**  2.Корректировка  техники выполнения нападающего удара. |  |  |
| 37-38  (10-11) | | Нижняя прямая подача мяча на результат. Передача мяча в прыжке через сетку. Нападающий удар. | См. У  У.У.  (С.У;  Н.У;  РКК) | Д.У. | 1. Нижняя прямая подача – на результат; 2. Совершенствование учащихся в технике приёма игры в волейбол (передача мяча в прыжке через сетку, нижний приём, нижняя и верхняя прямые подачи мяча);   2.Обучение техники прямого нападающего удара (разбег, выпрыгивание и удар по неподвижному мячу);  3.Развитие гибкости (комплекс упражнений стретчинга в парах) | | | 1.Фиксирование результатов н**ижней подачи мяча** (из 6 подач кол/раз.):  **5-4-3**  2.Корректировка  техники исполнения  нападающего удара |  |  |
| 39-40  (12-13) | | Верхняя прямая подача на результат. Нападающий удар. | См.У.  (У.У;  Н.У) | Д.У. и основные ТТД в игре в волейбол | 1.Нижняя прямая подача – на результат;  2.Обучение технике приёма нападающего удара (разбег, выпрыгивание и удар по неподвижному мячу);  3.Развитие прыгучести (многоскоки через вертикальные предметы).  4.Учебная игра. | | | 1.Фиксирование результатов **верхней подачи мяча** (из 6 подач кол/раз.):  **5-4-3** |  |  |
| 41-42  (14-15) | | Верхняя передача и нижний приём во встречных колоннах. Нападающий удар. | С.У.  ТТД. | Д.У. и основные ТТД в игре в волейбол | 1.Совершенствование учащихся в технике приёма игры в волейбол (верхняя передача и нижний приём во встречных колоннах со сменой мест, передача мяча в прыжке через сетку);  2.Закрепить технику прямого нападающего удара (разбег, выпрыгивание и удар по неподвижному мячу);  3.Учебная игра. | | | Корректировка  техники выполнения  нападающего удара;  выполнение правил игры |  |  |
| 43-44  (16-17) | | Нападающий удар. Техника блокирования. | С.У. | Д.У. и основные ТТД в игре в волейбол | 1.Совершенствование в технике приёмов игры в волейбол (верхняя передача и нижний приём во встречных колоннах со сменой мест, передача мяча в прыжке через сетку);  2.Закрепить технику прямого наподдающего удара (из зон 2 и 4 после передачи мяча из зоны 3).  3.Техника блокирования.  4. Учебная игра. | | | Выполнение правил игры |  |  |
| 45-46  (18-19) | | Прием передачи мяча сверху на результат. Техника блокирования. | См. У  (У.У;  С.У).  ТТД. | Д.У. и основные ТТД в игре в волейбол | 1.Верхняя передача и нижний приём во встречных колоннах со сменой мест – на результат;  2.Совершенствование техники прямого нападающего удара (из зон 2 и 4 после паса из зоны 3);  3.Техника одиночного и группового блокирования.  3.Учебная игра. | | | Фиксирование результатов **приема верхней передачи мяча**:  **8-6-3** |  |  |
| 47-48  (20-21) | | Нападающий удар. Правила соревнований. | См. У  (УП).  ТТД. | Д.У. и основные ТТД в игре в волейбол | 1.Прямой нападающий удар из зон 2 и 4 после паса из зоны 3 – зачет;  2. Учебная и двусторонняя игры.  3.ТБ при организации мест занятий волейболом. Правила соревнований (ведение технических протокола игры). | | | 1.Фиксирование результатов.  2.Корректировка техники выполнения нападающего удара |  |  |
| **II полугодие. 3-я четверть – 30 часов. Гимнастика - 14 часов. Атлетическая гимнастика (20ч.)– 16 часов.** | | | | | | | | | |  |
| 49  (1) | | ТБ на уроках гимнастики. Акробатические упражнения. | Н.У.  См.У.  (УП;  С.У) | 1.Основы техники безопасности  и профилактики травматизма.  2.Двигательные умения. | 1. Ознакомить с правилами ТБ на уроках гимнастики. Страховка и выполнение упражнений на снарядах;  2. Перестроения и повороты в движении;  3.Совершенствование ранее изученные акробатические упражнений: кувырок вперед и назад в группировке, «Березка», стойка силой из упора присев на голове и руках.  4. Провести тренировку по отжиманию и упражнения для пресса. | | | Рассказ;  объяснение;  корректировка  техники выполнения упражнений |  |  |
| 50  (2) | | Висы и упоры на перекладине. Акробатика. Стойка на голове и руках на оценку. | С.У.,  Н.У,  У.У. | 1.Основы техники безопасности  и профилактики травматизма.  2.Двигательные умения. | 1. Рассказать о гигиене во время занятий физическими упражнениями;  2.Закрепить технику висов и упоров. Повторить элементы VII-IX классов.  3. Принять на оценку **стойку на голове и руках с выходом в стойку на руках.**  4. Разучивание зачётной акробатической комбинации. | | | 1.Корректировка  техники выполнения упражнений;  2.Фиксирование результатов **акробатической стойки.** |  |  |
| 51  (3) | | Висы и упоры на перекладине. Стойка на руках на результат. | С.У.,  Н.У.  У.У. | 1.Двигательные умения.  2.Развитие ОФК. | 1. Комплекс упражнений с гимнастической скакалкой;  2. Варианты прыжков;  3. Стойка на голове и руках, кувырок вперед через стойку на руках.  4. Принять на оценку **стойку на руках**;  5. Разучить комплекс упражнений на перекладине;  6. Вис углом; | | | 1.Корректировка  техники выполнения упражнений;  2.Фиксирование результатов **стойки на руках.** |  |  |
| 52  (4) | | Акробатика. Висы и упоры на перекладине. «Отжимание» на брусьях на результат. | С.У.  У.У. | 1.Двигательные умения.  2.Развитие ОФК. | 1. Повторный инструктаж ПТБ на уроках гимнастики. Страховка и само страховка;  2.Совершенствовать стойку на руках, кувырок вперед, ноги врозь; учить кувырку назад через стойку на руках и технике переворота боком («колесо»);  3.Основы техники подъем переворотом в упор и выход силой в упор.  4.**Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях** на результат.  5. Развитие силы (подтягивание, отжимания в упоре лёжа и на брусьях, «пресс» 60 сек). | | | 1.Корректировка  техники выполнения упражнений.  2.Фиксирование результатов  **«Отжимание» на брусьях**  **12-10-7** (кол/раз) |  |  |
| 53  (5) | | Вис углом на перекладине на результат.  Акробатика. Развитие гибкости. | С.У.  У.У. | 1.Двигательные умения.  2.Развитие ОФК. | 1.Учить соскоку дугой с высокой перекладины.  2. Закрепление зачётной акробатической комбинации.  3.Способствовать развитию координационных способностей.  4. Принять на оценку, **вис углом на перекладине**. | | | 1.Корректировка  техники выполнения упражнений.  2.Фиксирование результатов  **вис углом:**  **6-5-4 сек.** |  |  |
| 54  (6) | | Опорный прыжок. Акробатика. Развитие силы. | С.У.,  У.У. | 1.Двигательные умения 2.Развитие ОФК. | 1. Опорные прыжки через коня ноги врозь (высота 110 см);  2. Акробатическая комбинация – зачёт.  3. Развитие силы (подтягивание, отжимания в упоре лёжа и на брусьях, «пресс» 60 сек).  4.Принять на оценку **угол в упоре на брусьях.** | | | 1.Корректировка  техники выполнения упражнений.  2.Фиксирование результатов  **упор углом:**  **8-5-4 сек.** |  |  |
| 55  (7) | | Опорный прыжок. Комплекс упражнений в висах и упорах. | Н.У.,  С.У. У.У. | 1.Развитие ОФК.  2. Основы теоретических знаний. | 1. Совершенствование техники опорного прыжка через коня ноги врозь.  2. **Подтягивание из виса на высокой** перекладине на результат.  3. Комплекс упражнений в висах и упорах.  4. Развитие гибкости (стретчинг у опоры). | | | 1.Корректировка  техники выполнения упражнений.  2.Фиксирование результатов  **подтягивание:**  **12-10-8** (кол/раз) |  |  |
| 56  (8) | | Комплекс упражнений в висах и упорах. Подъем переворотом на результат. | С.У.,  У.У. | 1.Двигательные умения.  2. Развитие ОФК. | 1. Зачетный комплекс упражнений в висах и упорах.  2.**Подъем переворотом в упор в висе** – на результат.  3. Развитие физических качеств методом круговой тренировки. | | | 1.Корректировка  техники выполнения упражнений.  2.Фиксирование результатов  **подъем переворотом:**  **4-3-2** (кол/раз) |  |  |
| 57-58  (9-10) | | Опорный прыжок. Выход силой в упор из виса на результат. Круговая тренировка. | С.У.  У.У. | 1.Двигательные умения.  2. Развитие ОФК. | 1. Совершенствование техники опорного прыжка ноги врозь (конь в длину-115 см).  2. **Выход силой в упор из виса** – перекладине на результат.  3. Развитие физических качеств методом круговой тренировки. | | | 1.Корректировка  техники выполнения упражнений.  2.Фиксирование результатов  **выход силой в упор:** **3-2-1** (кол/раз) |  |  |
| 59  (11) | | Комплекс упражнений в висах и упорах на результат. Опорный прыжок. | С.У.  У.У. | 1.Двигательные умения.  2. Развитие ОФК. | 1**. Комплекс упражнений в висах и упорах** – на результат.  2. Совершенствование техники опорного прыжка ноги врозь (конь в длину-120 см).  3. Совершенствование техники исполнения стойки на голове и руках и переворота боком («колесо»). | | | 1. Корректировка  техники выполнения упражнений.  2.Фиксирование результатов **комплекса упражнений в висах и упорах**. |  |  |
| 60  (12) | | Опорный прыжок на результат. Круговая тренировка. | С.У.  У.У. | 1. Развитие ОФК.  2.Основы теоретических знаний. | Теоретические сведения.  1. **Опорный прыжок** (конь в длину - 120 см) – на результат.  2. Методика развития физических качеств (силы, гибкости, координации, скоростно-силовых) во время самостоятельных занятий гимнастикой. | | | 1. Корректировка  техники выполнения упражнений.  2.Фиксирование результатов **опорного прыжка**. |  |  |
| 61-62  (13-14) | | Комбинация на снарядах. Теоретические сведения. | См.У  (У.У;  УП) | Д.У. | 1.Повторить комплекс ранее изученных упражнений на снарядах.  2.Правила самоконтроля и безопасности во время самостоятельных занятий гимнастическими упражнениями на снарядах;  3.Правила самостоятельного выполнения силовых, скоростно-силовых упражнений для развития гибкости. | | | 1.Корректировка  техники выполнения упражнений.  2.Фиксирование результатов.  3.Рассказ; объяснение |  |  |
| **3-я четверть. Атлетическая гимнастика (20ч.) – 16 часов** | | | | | | | | | |  |
| 63-64  (1-2) | | ТБ во время занятий в тренажёрном зале. Развитие силы. | С.У.,  Н.У. | 1.Основы техники безопасности  и профилактики травматизма.  2. ДУ | 1. Правила поведения и ТБ учащихся в тренажёрном зале.  2.Знакомство с техникой исполнения упражнений на тренажёрах и со свободными отягощениями.  3.Работа по комплексам атлетической гимнастики (карточки, день 1-й). | | | Корректировка  техники выполнения упражнений. |  |  |
| 65-66  (3-4) | | Комплекс атлетической гимнастики. Теоретические сведения. | С.У.,  Н.У. | 1. Двигательные умения.  2. Развитие ОФК.  3.Основы теоретических знаний. | 1.Работа по комплексам атлетической гимнастики (карточки, день 2-й).  2.Стретчинг (комплекс упражнений в парах для развития гибкости).  3. Внешние признаки утомления во время занятий с отягощениями. | | | Корректировка  техники выполнения упражнений. |  |  |
| 67-68  (5-6) | | Комплекс атлетической гимнастики. «Пресс». | У.У.,  С.У. | 1. Двигательные умения.  2. Развитие ОФК. | 1.Правила поведения и ТБ учащихся во время занятий в тренажерном зале;  2.Работа по комплексам атлетической гимнастики (карточки, день 3-й).  3.Развитие скоростно-силовых качеств («пресс»/30 сек; 60 сек). | | | 1.Фиксирование результатов.  2. Корректировка  техники выполнения упражнений. |  |  |
| 69-70  (7-8) | | Упражнения со свободными отягощениями. Подтягивание в висе на результат. | С.У.  У.У. | 1.Двигательные умения.  2.Учетный урок. | 1. Сдача контрольного норматива – **подтягивание в висе.**  2.Комплекс №1 (упражнения со свободными отягощениями).  3.Работа над техникой жима штанги от груди лёжа. | | | 1.Корректировка  техники выполнения упражнений  2.Фиксирование результатов **подтягивание:**  **12-10-8** (кол/раз). |  |  |
| 71-72  (9-10) | | Упражнения на снарядах. Техника жима штанги от груди лежа. | С.У. У.У. | Двигательные умения. | 1.Правила поведения и ТБ учащихся во время занятий в тренажерном зале;  2.Сдача контрольного норматива – отжимание на брусьях.  3. ОРУ на осанку. СУ. Подтягивание из виса (юноши). Метание набивного мяча из–за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке.  4.Работа над техникой жима штанги с груди лёжа. | | | 1.Корректировка  техники выполнения упражнений.  2.Фиксирование результатов  **отжимание на брусьях:**  **12-10-8** (кол/раз). |  |  |
| 73-74  (11-12) | | Жим штанги, лёжа на результат. Техника приседание со штангой на плечах. | С.У. У.У. | Д.У. | 1.Комплекс №2 (упражнения со свободными отягощениями).  2.Работа над техникой жима штанги с груди лёжа.  3.**Жим штанги, лёжа от груди** – на результат.  4.Работа над техникой приседаний со штангой на плечах. | | | 1.Корректировка  техники упражнения;  **2. Жим штанги:**  80%-70%-50% от собственного веса |  |  |
| 75  (13) | | Жим лёжа. Приседание со штангой на плечах. | См.У  (С.У) | Д.У. | 1. ОРУ на осанку. СУ. Подтягивание из виса.  2.Метание набивного мяча из–за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой.  3.Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке.  4.Работа над техникой жима штанги с груди лёжа.  5.Работа над техникой приседаний со штангой на плечах. | | | 1.Корректировка  техники выполнения упражнений. |  |  |
| 76  (14) | | Выход силой в упор из виса на результат. Приседание со штангой на плечах. | См.У  (У.У;  С.У) | Д.У. | 1. ОРУ на осанку. СУ.  **2.Выход силой в упор из виса** – перекладине на результат.  3.Метание набивного мяча из–за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке.  4.Работа над техникой жима штанги с груди лёжа.  5.Работа над техникой приседаний со штангой на плечах. | | | 1.Корректировка  техники выполнения упражнений.  2.Фиксирование результатов  **выход силой в упор:** **3-2-1** (кол/раз) |  |  |
| 77  (15) | | Приседание со штангой на результат. Упражнения со свободными отягощениями. | С.У. У.У. | Д.У. | 1.Комплекс №1(упражнения со свободными отягощениями).  2.Работа над техникой приседаний со штангой на плечах.  3.**Приседаний со штангой на плечах** – на результат.  4.Работа над техникой становой тяги. | | | 1.Корректировка  техники упражнений.  2.Фиксирование результат  **приседание со штангой:**  **90%-800%-70%** от собственного веса. |  |  |
| 78  (16) | | Вис углом на перекладине на результат. Упражнения со свободными отягощениями. | С.У. У.У. | Д.У. | 1.Комплекс №1(упражнения со свободными отягощениями).  2.Работа над техникой приседаний со штангой на плечах.  3. Принять на оценку, **вис углом на перекладине**.  4.Работа над техникой становой тяги. | | | 1.Корректировка  техники выполнения упражнений.  2.Фиксирование результатов  **упор углом:**  **8-5-4 сек.** |  |  |
|  | | **4-я четверть - 27 часов. Атлетическая гимнастика - 4 часа. Кроссовая подготовка – 14 часов. Легкая атлетика – 9 часов.** | | | | | | | |  |
| 79-80  (17-18) | | Становая тяга на результат. Упражнения со свободными отягощениями. | См.У  (У.У;  С.У;  УП) | Д.У. | 1.Комплекс №2 (упражнения со свободными отягощениями).  2. **Становая тяга** – на результат.  3. Работа над техникой приседаний со штангой на плечах. | | | 1.Корректировка  техники выполнения упр.  2.Фиксирование результатов **становая тяга:**  **110%-90%-70%** от собственного веса. |  |  |
| 81-82  (19-20) | | Упражнения со свободными отягощениями и на снарядах. До сдача нормативов. | См.У  (У.У;  С.У;  УП) | Д.У. | 1.Комплекс №2 (упражнения со свободными отягощениями).  2.Работа над техникой  **ж**им штанги, лёжа от груди,приседаний со штангой на плечах и становой тяги.  3.Стретчинговые упражнения. | | | 1.Корректировка  техники выполнения упр.  2.Фиксирование результатов сдачи нормативов по силовой подготовке. |  |  |
| **4-я четверть. Лыжная подготовка - 14 часов** | | | | | | | | | |  |
| 83-84  (1-2) | | Одношажный и одновременные бесшажные ходы. | См.У  (С.У;  РКК) | Д.У;УП | 1.Правила поведения и ТБ учащихся на уроках лыжной подготовки. Методика самоконтроля (ЧСС, ЧД) во время занятий упражнениями, развивающими и общую выносливость;  2.Совершенствование техники одновременного одношажного и одновременного бесшажного хода;  3.Развитие общей выносливости (прохождение дистанции 1000м). | | | Рассказ; объяснение;  корректировка  техники  движений |  |  |
| 85-86  (3-4) | | Попеременный четырехшажный ход. | См.У  (Н.У;  С.У;  РКК) | Д.У. | 1.Совершенствование технике одновременного одношажного и одновременного бесшажного хода;  2.Обучение технике попеременного четырехшажного хода;  3.Развитие общей выносливости (прохождение дистанции 1500м). | | | Корректировка  техники движений |  |  |
| 87-88  (5-6) | | Торможение и поворот «Плугом». | См.У  (С.У;  РКК) | Д.У. | 1.Совершенствование техники торможения и поворота «Плугом»;  2.Закрепление техники попеременного четырёхшажного хода;  3.Развитие общей выносливости (прохождение дистанции 2000м). | | | Корректировка  техники движений |  |  |
| 89-90  (7-8) | | Торможение и поворот «Плугом». | См.У  (С.У;  РКК) | Д.У. | 1.Совершенствование техники торможения и поворота «Плугом»;  2.Закрепление техники попеременного четырёхшажного хода;  3.Развитие общей выносливости (прохождение дистанции 2500м). | | | Корректировка  техники движений |  |  |
| 91-93  (9-10-11) | | Бег по дистанции 3000м | См.У  (С.У;  Н.У) | Д.У. | 1.Совершенствование техники попеременного четырехшажного хода;  2.Обучение переходу с попеременных ходов на одновременные и обратно;  3.Развитие общей выносливости (прохождение дистанции 3000м). | | | Корректировка  техники движений |  |  |
| 94-96  (12-13-14) | | Попеременные, одновременные ходы. | См.У  (С.У;  У.У) | Д.У. | 1.Закрепление перехода с попеременных ходов на одновременные и обратно;  2.Бег на лыжах 3 км. на время – зачет;  3.Правила ведения дневника самоконтроля при самостоятельных занятиях лыжным спортом. | | | Корректировка  техники движений;  рассказ;  объяснение |  |  |
| **4-я четверть. Кроссовая подготовка - 14 часов** | | | | | | | | | |  |
| 83-84  (1-2) | | ТБ на уроках кроссовой подготовки. Самоконтроль. | С.У.,  Н.У. | 1.Основы техники безопасности  и профилактики травматизма.  2. Двигательные умения.  3. Развитие ОФК | 1. Правила поведения и техника безопасности учащихся на уроках кроссовой подготовки.  2.Самоконтроль (пульсометрия) при выполнении упражнений для развития выносливости.  3.Развитие общей выносливости (бег умеренной интенсивности 800м). | | | Корректировка  техники выполнения упражнений. |  |  |
| 85  (3) | | Бег умеренной интенсивности 800м. ОФП. | С.У. | Развитие ОФК | 1.Развитие общей выносливости (бег умеренной интенсивности 800м).  2. Упражнения ОФП.  3.Развитие скоростно-силовых качеств (прыжки через скакалку).  4.Метание набивного мяча (2 кг) из положения сидя. | | | Корректировка  техники выполнения упражнений |  |  |
| 862  (4) | | Бег на выносливость 800м. ОФП. | С.У. | Развитие ОФК | 1.Развитие скоростной выносливости (Челночный бег 10Х10м).  2.Упражнения ОФП.  3.Развитие скоростно-силовых качеств («пресс/60 сек). | | | Корректировка  техники выполнения упражнений. |  |  |
| 87  (5) | | Челночный бег 10Х10м на результат. «Гибкость». | У.У.,  С.У. | 1. Двигательные умения.  2. Развитие ОФК. | 1.Метание набивного мяча (2 кг) из положения сидя.  2.Челночный бег 10Х10м – на результат.  3. Наклон туловище вперед, сидя на полу и наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см) (гибкость). | | | Фиксирование результатов **Челночного бега** **10х10м/с:**  **27,0-28,0-30,0** |  |  |
| 88  (6) | | Метание набивного мяча на результат. Бег умеренной интенсивности 1000м. | У.У.,  С.У. | 1. Двигательные умения.  2. Развитие ОФК. | 1.**Метание набивного мяча (2 кг) из положения, сидя на полу –** на результат.  2.Развитие общей выносливости (бег умеренной интенсивности 1000м).  3. Наклон туловище: вперед сидя на полу и наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см) (гибкость). | | | Фиксирование результатов **метания набивного мяча:**  **6000-5400-4600** |  |  |
| 89  (7) | | Бег на выносливость 1000м. ОФП. | С.У | Развитие ОФК | 1.Развитие общей выносливости (бег умеренной интенсивности 1000м).  2. Упражнения ОФП.  3.Развитие скоростно-силовых качеств (прыжки через скакалку).  4.Развитие гибкости (комплекс стретчинга). | | | Корректировка  техники выполнения упражнений. |  |  |
| 90  (8) | | Бег 800м на результат. ОФП. Стретчинг у опоры. | С.У. | Развитие ОФК | 1. **Бег 800м** на результат  2.Упражнения ОФП.  3.Развитие гибкости (комплекс стретчинга у опоры).  4.Развитие скоростно-силовых качеств (прыжки через скакалку).  4.Внешние признаки утомления во время выполнения бега по развитию общей выносливости. | | | 1.Фиксирование результатов бега на **800м:**  **2.37-2.47-3.00**  2.Корректировка  техники выполнения упражнений.  2.Рассказ; объяснение. |  |  |
| 91  (9) | | Бег на выносливость 1000м. ОФП. | С.У. | Развитие ОФК | 1. Развитие выносливости при беге на1000м.  2. Упражнения ОФП.  3. Развитие скоростно-силовых качеств (прыжки через скакалку).  4. Развитие гибкости (комплекс стретчинга у опоры). | | | 1.Корректировка  техники выполнения упражнений |  |  |
| 92  (10) | | Бег 1000м на результат. ОФП. Теоретические сведения. | С.У.,  Н.У.  ТТД. | 1.Развитие ОФК.  2.Основы теоретических знаний. | 1. **Бег 1000м** – на результат  2. Развитие гибкости (комплекс стретчинга у опоры).  3. Упражнения ОФП.  4.Внешние признаки утомления во время выполнения бега по развитию общей выносливости. | | | 1.Корректировка  техники выполнения упражнений  2.Фиксирование результатов.  **Бег 1000м:**  **3.30-3.40-3.55** |  |  |
| 93  (11) | | Бег умеренной интенсивности до 3000м. ОФП. Теоретические сведения. | С.У.,  Н.У.  ТТД. | 1.Развитие ОФК.  2.Основы теоретических знаний. | 1.Развитие общей выносливости (бег умеренной интенсивности 3000м).  2. Упражнения ОФП.  3.Внешние признаки утомления во время выполнения бега и упражнений по развитию общей выносливости. | | | 1.Корректировка  техники выполнения упражнений.  2.Рассказ; объяснение. |  |  |
| 94  (12) | | Бег 3000м на результат. Теоретические сведения. | С.У.,  Н.У.  ТТД. | 1.Развитие ОФК.  2.Основы теоретических знаний. | 1.**Бег 3000м** – на результат.  2.Развитие гибкости (комплекс стретчинга).  3.Теоретические сведения: Тактика бега на 3000м. | | | 1. Корректировка  техники бега.  2.Фиксирование результатов.  **Бег 3000м:**  **13.00-15.00-16.30** |  |  |
| 95  (13) | | Бег умеренной интенсивности до 5000м. Теоретические сведения. | С.У.,  Н.У.  ТТД. | 1.Развитие ОФК.  2.Основы теоретических знаний. | 1. Развитие общей выносливости (бег умеренной интенсивности до 5000м).  2. Развитие гибкости (комплекс стретчинга).  3. Методы самоконтроля во время выполнения упражнений по развитию общей беговой выносливости. | | | 1.Корректировка  техники бега на длинные дистанции.  2.Рассказ; объяснение. |  |  |
| 96  (14) | | Кросс на 5км на результат (ГТО). Подведение итогов кроссовой подготовки. | У.У.,  С.У.,  Н.У.  ТТД. | 1.Развитие ОФК.  2.Основы теоретических знаний | 1. **Кросс на 5000м. без учета времени** **ГТО** - на результат.  2.Питание и сон атлета, занимающегося упражнениями по развитию общей выносливости. | | | 1. Корректировка  техники бега на длинные дистанции.  2.Фиксирование результатов  **ГТО**  **кросса на 5 км.**  3.Рассказ; объяснение. |  |  |
| **4-я четверть. Легкая атлетика - 6 часов** | | | | | | | | | |  |
| 97  (1) | | Тестирование прыжка в длину с места. Прыжок в высоту. | РКК | Д.У. | 1.Правила поведения и техника безопасности учащихся на уроках лёгкой атлетики.  2.Бег в умеренном темпе до 1000м.  3. **Прыжок в длину с места –**  на результат.  4. Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание» (прыжок в полной координации с акцентом на результат). | | | Фиксирование  результатов  **прыжка в длину с места:**  **250-230-210см.** |  |  |
| 98  (2) | | Прыжок в высоту на результат. Круговая тренировка. | РКК.  ТТД. | Д.У. | 1.Развитие общей выносливости (бег до 1000м);  2. Совершенствование техники **прыжка в высоту способом «перешагивание»** (**прыжок в полной координации** на результат).  3. Развитие физических качеств методом круговой тренировки. | | | 1.Корректировка  техники бега  2.Фиксирование  результатов п**рыжок в высоту**:  **135-130-120 см.** |  |  |
|  | | Ускоренный бег. Встречные эстафеты. | См.У  (У.У;  РКК).  ТТД. | Д.У. | 1.Ускоренный бег: 2х60м, 2х100м (финиширование).  2.Упражнения для развития силы (упражнения с использованием нестандартного оборудования гимнастического городка; бумы для пресса, перекладина, брусья);  3.Встречная эстафета. | | | Корректировка  техники бега |  |  |
| 99  (3) | | Бег 100м/с - на результат. Прыжок в длину с места. | У.У.,  С.У. | 1. Двигательные умения.  2. Развитие ОФК. | 1. **Бег 2х100 м с высокого старта –**  на результат.  2. Совершенствование техники прыжка в длину с места;  3.Упражнения для развития силы (упражнения с использованием нестандартного оборудования гимнастического городка; бумы для пресса, перекладина, брусья).  4. Бег на выносливость 1000м. | | | 1.Фиксирование  результатов  **Бег 100м:**  **14,2-14,5-15,0м/с.**  2.Корректировка техники упражнений для развития силы и бега на выносливость. |  |  |
| 100(4) | | Бег на выносливость 1500м. Подтягивание на результат. | С.У. У.У. | 1. Двигательные умения.  2. Развитие ОФК. | 1. Совершенствование техники метания набивного мяча (2 кг) из положения сидя.  2. Бег на выносливость 1500м.  3. Развитие гибкости (стретчинг в парах).  4. Наклон туловище вперед, сидя на полу и наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см) (гибкость).  5.**Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол/раз) –** на результат**.** | | | 1.Фиксирование  результатов  **подтягивание:**  **12-10-8** (кол/раз)  2.Корректировка техники бега и дозирование упражнений на гибкость. |  |  |
| 101(5) | | Эстафетный бег. Бег 3000м на результат. | У.У.,  С.У.,  Н.У.  ТТД. | 1.Двигательные умения.  2.Развитие ОФК. | 1. **Бег 3000м** – зачет;  2.Развитие физических качеств методом круговой тренировки.  3. Опрос знаний основ самоконтроля при беге на длинные дистанции. | | | 1.Фиксирование результатов.  2. корректировка  техники упражнений.  **Бег 3000м/с:**  13.00-15.00-16.30 |  |  |
| 102(6) | | Эстафетный бег на результат. Развитие физических качеств. Теоретические сведения. | У.У.,  С.У.,  Н.У. | 1.Двигательные умения.  2.Развитие ОФК.  3.Основы теоретических знаний. | 1. **Эстафетный бег 4Х100м** – зачёт.  2. Развитие физических качеств методом круговой тренировки.  3. Правила поведения на открытых водоёмах в летнее время.  4.Способы оказания первой помощи пострадавшим от: утопления, ушибов, вывихов, перелома, кровотечения, теплового и солнечного удара. | | | 1. Корректировка техники эстафетного бега.  2.Фиксирование результатов **эстафеты**.  3. Рассказ и объяснение. |  |  |

**Уровень физической подготовленности учащихся 16—17 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Физичес­кие** | **Контрольное**  **упражнение**  **(тест)** | **Класс** | **Уровень** | | | | | |
| **п/п** | **способности** | **упражнение**  **(тест)** |  | **Юноши** | | | **Девушки** | | |
|  |  | **(тест)** |  | Низкий | Средний | Высокий | Низкий | Средний | Высокий |
| 1 | Скорост­ные | Бег 30 м/ с. | 10  11 | 5,2 и ниже 5,1 | 5,1-4,8  5,0-4,7 | 4,4 и выше  4,3 | 6,1 и ниже  6,1 | 5,9-5,3  5,9-5,3 | 4,8 и выше  4,8 |
| 2 | Коорди­национные | Челночный 3х10м/с | 10  11 | 8,2 и ниже  8,1 | 8,0-7,7  7,9-7,5 | 7,3 и выше  7,2 | 9,7 и ниже 9,6 | 9,3-8,7  9,3-8,7 | 8,4 и выше  8,4 |
| 3 | Скоростно-силовые | Прыжки в дли­ну с места, см | 10  11 | 180 и ниже 190 | 195-210  205-220 | 230 и выше  240 | 160 и ниже  160 | 170-190  170-190 | 210 и выше 210 |
| 4 | Выносли­вость | 6-минутный бег, м | 10  11 | 1100 и ниже 1100 | 1300-1400  1300-1400 | 1500 и выше 1500 | 900 и ниже  900 | 1050-1200  1050-1200 | 1300 и выше 1300 |
| 5 | Гибкость | Наклон вперед из положе­ния стоя, см | 10  11 | 5 и ниже  5 | 9-12  9-12 | 15 и выше  15 | 7 и ниже  7 | 12-14  12-14 | 20 и выше 20 |
| 6 | Силовые | Подтягивание: на высокой пе­рекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой пе­рекладине из виса лежа, кол-во раз (де­вушки) | 10  11 | 4 и ниже  5 | 8-9  9-10 | 11 и выше 12 | 6 и ниже 6 | 13-15  13-15 | 18 и выше  18 |