**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение**

**«Заводопетровская средняя общеобразовательная школа»**

**627045, Тюменская область, Ялуторовский район, с. Заводопетровское, ул. Ленина, 1**

**тел/факс: 96-493, zavodopetrovsk@yandex.ru**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  **Рассмотрена:** Заместитель директора по УВР: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Алиева Н.М.«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2015 г  | **Принята****на педагогическом совете**Протокол №\_\_\_\_\_\_от «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_ 2015 г\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  | **Утверждена:**Приказом от \_\_ \_\_ 2015 г №Директор : \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Просвиркина В.А. |

**РАБОЧАЯ**

 **ПРОГРАММА**

**по физической культуре**

**для 11 класса**

**Составитель:** учитель физкультуры

Юдин Александр Павлович

**2015 – 2016 учебный год**

|  |  |
| --- | --- |
| **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА** Рабочая программа по физической культуре для 11 класса разработана на  основе следующих документов:1. Приказ Минобразования России от 05.03.2004 N 1089 (ред. от 31.01.2012)
2. "Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования"
3. Примерная программа по физической культуре среднего (общего) образования: основная школа базовый и профильный уровень. Москва «Просвещение», 2010 г.
4. Программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. Москва «Просвещение», 2007 г. Авторы: В.И. Лях, А.А. Зданевич.

**УЧЕБНО – МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКТ**

|  |
| --- |
| 1. Настольная книга учителя физической культуры / под редакцией Л.Б.Кофмана. М.: Просвещение, 2000.
2. Физкультура: методика преподавания. Спортивные игры / под редакцией Э.Найминова. – М.: Просвещение 2001.
3. Методика преподавания гимнастики в школе. - М.: Просвещение 2000.
4. Легкая атлетика в школе / под редакцией Г.К.Холодова, В.С.Кузнецова, Г.А.Колодницкого.- М.: Просвещение 1998.
5. Спортивные игры на уроках физкультуры / под редакцией О.Листов. М.: Просвещение 2001.
6. Урок в современной школе/ под редакцией Г.А.Баландин, Н.Н.Назаров, Т.Н.Казаков. - М.: Просвещение 2004.
7. Спорт в школе / под редакцией И.П.Космина, А.П.Паршикова, Ю.П.Пузыря. М.: Просвещение 2003.
8. Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразовательных организаций: базовый уровень / В.И. Лях. -.: Просвещение, 2014 г
 |

***Освоение физической культуры в старшей школе на базовом уровне направлено на достижение следующих целей:**** **формирование** здорового образа и спортивного стиля жизни, воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в физическом саморазвитии и самосовершенствовании;
* **расширение двигательного опыта** с использованием современных оздоровительных систем физического воспитания, упражнений со спортивной и прикладно-ориентированной направленностью;
* **освоение системы знаний** о влиянии физических упражнений и спорта на физическое, духовное, нравственное здоровье, репродуктивную функцию человека;
* **приобретение навыков и умений** организации самостоятельной физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельностью.

**ЗАДАЧИ:*** формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;
* расширение двигательного опыта посредством овладения но­выми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
* содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состо­яния здоровья, противостояния стрессам;
* дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координацион­ных (быстроты перестроения двигательных действий, согла­сования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) способностей;
* формирование знаний о закономерностях двигательной ак­тивности, спортивной тренировке, значении занятий физи­ческой культурой для будущей трудовой деятельности, выпол­нении функции отцовства и материнства, подготовку к служ­бе в армии;
* закрепление потребности к регулярным занятиям физически­ми упражнениями и избранным видом спорта;
* формирование адекватной самооценки личности, нравствен­ного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;
* дальнейшее развитие психических процессов и обучение ос­новам психической регуляции.

**ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ВЫПУСКНИКОВ*****В результате освоения физической культуры на базовом уровне ученик должен*****знать*** роль и значение регулярных занятий физической культурой и спортом для приобретения физической привлекательности, психической устойчивости, повышения работоспособности, профилактики вредных привычек, поддержания репродуктивной функции человека;
* положительное влияние занятий физическими упражнениями с различной направленностью на формирование здорового образа жизни, формы организации занятий, способы контроля и оценки их эффективности;

**уметь*** выполнять комплексы физических упражнений из современных оздоровительных систем с учетом состояния здоровья, индивидуальных особенностей физического развития и подготовленности;
* выполнять индивидуальные акробатические и гимнастические комбинации на спортивных снарядах, технико-тактические действия в спортивных играх и упражнения с прикладной направленностью;
* использовать приемы саморегулирования психофизического состояния организма, самоанализа и самооценки в процессе регулярных занятий физкультурно-спортивной деятельностью.

**использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:*** выполнять физкультурно-оздоровительные и тренировочные занятия для повышения индивидуального уровня физического развития и физической подготовленности, формирования правильного телосложения, совершенствования техники движений и технических приемов в различных видах спорта;
* применять средства физической культуры и спорта в целях восстановления организма после умственной и физической усталости;
* уметь сотрудничать, проявлять взаимопомощь и ответственность в процессе выполнения коллективных форм физических упражнений и в соревновательной деятельности;
* демонстрировать здоровый образ жизни.

**Демонстрироват****ь****двигательные умения, навыки и способности****В метаниях на дальность и на меткость**: * метать различные по массе и форме снаряды (гранату, утяжеленные мячи и др.) с места и с полного разбега (12-15м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов;
* метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель 2,5-2,5м с 10-12 шагов (девушки) и 15-25 м (юноши);
* метать теннисный мяч в вертикальную цель1-1м с 10 м. (девушки) и с 15-20 м (юноши).

**В гимнастических и акробатических упражнениях**:* выполнять комбинацию из пяти элементов на перекладине (юноши) и на бревне(девушки);
* опорные прыжки через козла в длину (юноши) высотой 115-125см и в ширину (девушки);
* комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящую из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте 90 см. вперед и назад, стойку на руках, и другие ранее освоенные элементы (юноши), и комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки).

**В спортивных играх**: * демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.

**Физическая подготовленность**: * должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей, с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.
* **Способы физкультурно-оздоровительной деятельности**: использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни;
* осуществлять коррекцию недостатков физического развития;
* проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.

**Способы спортивной деятельности**:* участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 100м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание мяча, бег на выносливость;
* участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

 **Правила поведения на занятиях физическими упражнениями**: * согласовывать свое поведение с интересами коллектива;
* при выполнении упражнений критически оценивать собственные достижения,
* поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности;
* сознательно тренироваться и стремиться к возможно лучшему результату на
* соревнованиях.

**ОСНОВНЫЕ ЗНАНИЯ И УМЕНИЯ****Основы физической культуры издорового образа жизни**Правовые основы физической культуры. Основные компоненты урочных и внеурочных форм занятий, их направленность и планирование. Соблюдение требований безопасности при выполнении физических упражнений. Правила страховки и самостраховки. Восстановление организма средствами аутотренинга, релаксации и массажа. Профилактика вредных привычек средствами физической культуры, спорта и туризма. Основы организации проведения соревнований, правила судейства по избранному виду спорта.**Физкультурно-оздоровительнаядеятельность**Современные системы физического воспитания: ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика. Приемы аутогенной тренировки, релаксации, самомассажа. Индивидуальные комплексы упражнений лечебной физкультуры, гигиенической гимнастики в предродовой период у женщин. Оздоровительная ходьба и бег.**Спортивно-оздоровительная деятельность**Гимнастические и акробатические комбинации на спортивных снарядах: перекладине, гимнастическом козле, коне и бревне.Легкоатлетические упражнения: индивидуальная техника в *спортивной ходьбе*, беге на короткие, средние и *длинные* дистанции; прыжках в длину и высоту. Спортивные игры: индивидуальная техника, групповые и командные технико-тактические действия в баскетболе, волейболе,мини-футболе*, ручном мяче.* *Лыжные гонки: индивидуальная техника прохождения тренировочных дистанций.* **Прикладная физическая подготовка**Технико-тактические действия защиты и самообороны из спортивных единоборств, страховка и самостраховка при падении. Преодоление полосы препятствий. Бег на лыжах и кроссовый бег по пересеченной местности. Передвижения ходьбой и бегом с грузом в изменяющихся условиях.  **Место предмета в учебном плане** В учебном плане на предмет физической культуры **в 11 классе**  выделяется  **3 учебных часа в неделю, 102 часа в год.****ФОРМЫ И СРЕДСТВА КОНТРОЛЯ*** Предварительный: проводится в начале учебного года.
* Текущий: проводится на каждом занятии самими учащимися

 (самоконтроль) и учителем.* Оперативный; проводится учителем при возникшей необходимости

 (пульс, самочувствие, давление).* Этапный: проводится для получения о тренировочном эффекте за месяц.
* Итоговый: проводиться в конце учебного года.
 |

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Вид программного материала** | **Количество часов (уроков)** |
| 1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока |
| 2 | Легкая атлетика | 18 |
| 3 | Спортивные игры | 32 |
| 4 | Гимнастика с элементами акробатики | 18 |
| 5 | Лыжная подготовка | 25 |
| 6 | Элементы единоборств | 9 |
| 7 | итого | 102 |

**ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК**

**РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **п/№** | **Вид программного материала** | **Кол-во****часов** | **1****четверть** | **2****четверть** | **3****четверть** | **4****четверть** |
| 1 | Основы знаний |  | В процессе урока |
| 2 | Легкая атлетика | 18 | 10 |  |  |  |  | 8 |
| 3 | Подвижные игры с элементами спортивных игр | 32 |  | 14 | 3 |  | 15 |  |
| 4 | Гимнастика с элементами акробатики | 18 |  | 18 |  |  |  |
| 5 | Элементы единоборств | 9 |  |  | 3 |  | 6 |  |
| 6 | Лыжная подготовка  | 25 |  |  | 25 |  |  |
|  | Всего часов: | 102 | 24 | 24 | 31 | 23 |

 **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА**

|  |
| --- |
| 1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля. 2. Гимнастика с элементами акробатики. 3. Спортивные игры. 4. Лыжная подготовка. 5. Легкая атлетика. 6. Элементы единоборств. |

 **КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **№ урока** | **Наименование разделов и тем** | **Тип****урока** | **Элементы содержания** | **Кол-во часов** | **Дата проведения** | **Примечания** |
| **план** | **факт** |
| **I ЧЕТВЕРТЬ** | **24** |  |  |  |
| **ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА** | **10** |  |  |  |
| 1 | 1 | **Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.**Техника безопасности на уроках л/а. | Изучение нового материала | Конституция Российской Федерации;Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ»;Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации»Техника безопасности на уроках л/а.Содержание программы на первую четверть. | 1 |  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |
| 2 | 2 | Низкий старт и стартовый разгон. Бег 3 мин. Передачи мяча. Бег 30 м.  | Учетный  | Повторить низкий старт и стартовый разгон. Совершенствовать передачи мяча. Бег 3 мин Содержание программы на первую четверть. Бег 30 м - учет.  | 1 |  |  |  |
| 3 | 3 | Прыжковые упражнения. Техника игровых приёмов. Бег на выносливость до 5 мин.  | Совершенствование ЗУН | Прыжковые упражнения. Совершенствовать технику игровых приёмов. Бег на выносливость до 5 мин.  | 1 |  |  |  |
| 4 | 4 | Беговые и прыжковые упражнения. КДП – прыжок в длину с места.  | Учетный  | Беговые и прыжковые упражнения. КДП – прыжок в длину с места. Совершенствовать элементы спортигр. Бег до 7 мин.  | 1 |  |  |  |
|  |  |  |  |
| 5 | 5 | Бег на 100 м. Техника прыжка в длину с разбега.  | Учетный  | Учёт бега на 100 м. Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега. Бег в медленном темпе до 9 мин. | 1 |  |  |  |
| 6 | 6 | Метание гранаты с 4 – 5 шагов разбега. Прыжок в длину с разбега.  | Изучение нового материала | Учить метанию гранаты с 4 – 5 шагов разбега. Совершенствовать прыжок в длину с разбега. Бег 9 мин в медленном темпе.  | 1 |  |  |  |
| 7 | 7 | Прыжок в длину с разбега. Преодоление полосы препятствий. | Учетный  | Совершенствовать технику метания малого мяча 150 гр. с места на дальность, с 4-5 шагов с укороченного и полного разбега и на заданное расстояние в коридор 10 метров. Учёт прыжка в длину с разбега. преодоление полосы препятствий. Медленный бег до 11мин. | 1 |  |  |  |
|  |  |  |
|  |
| 8 | 8 | Полоса препятствий. Метание гранаты с разбега на дальность.  | Совершенствование ЗУН | Полоса препятствий. Метание гранаты с разбега на дальность. Бег в медленном темпе 11 мин. | 1 |  |  |  |
| 9 | 9 | Метание гранаты с разбега на дальность. Полоса препятствий  | Учетный  | Учёт техники в метании гранаты с разбега на дальность. Полоса препятствий. Бег в медленном темпе 13 мин. | 1 |  |  |  |
| 10 | 10 | Бег на 800 м. Полоса препятствий. ОРУ в парах на сопротивление. | Учетный  |  Учёт в беге на 800 м. Полоса препятствий. ОРУ в парах на сопротивление. | 1 |  |  |  |
| **СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ** | **14** |  |  |  |
| **БАСКЕТБОЛ** | **8** |  |  |  |
| 11 | 1 | **Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма.** | Изучение нового материала | Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при умственной и физической деятельности, аутотренинг, релаксация, самомассаж, банные процедуры. | 1 |  |  |  |
| 12 | 2 | Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника | Комплексный  | Совершенствовать технику выполнения ведения без сопротивления и с сопротивлением защитника  | 1 |  |  |  |
| 13 | 3 | Варианты ведения без сопротивления и с сопротивлением защитника | Комплексный  | Совершенствовать технику выполнения бросков без сопротивления и с сопротивлением защитника | 1 |  |  |  |
| 14 | 4 | Варианты бросков без сопротивления и с сопротивлением защитника | Комплексный  | Совершенствовать тактические действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват) | 1 |  |  |  |
| 15 | 5 | Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват) | Комплексный  | Комбинации из изученных элементов техники перемещений и владений мячом | 1 |  |  |  |
| 16 | 6 | Комбинации из изученных элементов техники перемещений и владений мячом | Комплексный  | Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите  | 1 |  |  |  |
| 17 | 7 | Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите  | Комплексный  | Совершенствовать технику выполнения ведения без сопротивления и с сопротивлением защитника  | 1 |  |  |  |
| 18 | 8 | Учебная игра в баскетболИгра в баскетбол по правилам | Комплексный  | Совершенствовать технику и тактику игры в баскетбол по правилам | 1 |  |  |  |
| **ВОЛЕЙБОЛ** | 6 |  |  |  |
| 19 | 9 | Верхняя и нижняя передачи мяча в парах через сетку | Комплексный  | Совершенствовать технику верхней и нижней передачи мяча в парах через сетку | 1 |  |  |  |
| 20 | 10 | Прием мяча, отраженного от сетки | Комплексный  | Совершенствовать технику приема мяча, отраженного от сетки | 1 |  |  |  |
| 21 | 11 | Варианты техники приема и передач мяча | Комплексный  | Совершенствовать технику приемов и передач мяча | 1 |  |  |  |
| 22 | 12 | Варианты подач мяча | Комплексный  | Совершенствовать технику подач мяча | 1 |  |  |  |
| 23 | 13 | Варианты нападающего удара через сетку | Комплексный  | Совершенствовать технику нападающего удара через сетку | 1 |  |  |  |
| 24 | 14 | Варианты блокирования и страховка | Комплексный  | Совершенствовать технику блокирования (одиночное и вдвоем) страховка | 1 |  |  |  |
| **II ЧЕТВЕРТЬ** | **24** |  |  |  |
| **СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ** | **3** |  |  |  |
| **ВОЛЕЙБОЛ** | **3** |  |  |  |
| 25 | 15 | Тактические действия в нападении и защите  | Комплексный  | Совершенствовать индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите  | 1 |  |  |  |
| 26 | 16 | Учебная игра в волейбол | Комплексный  | Совершенствовать технические и тактические действия в учебной игре в волейбол | 1 |  |  |  |
| 27 | 17 | Игра в волейбол по правилам | Комплексный  | Совершенствовать технические и тактические действия в учебной игре в волейбол | 1 |  |  |  |
| **ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ**  | **18** |  |  |  |
| 28 | 1 | Техника безопасности во время занятий гимнастикой. | Комплексный  | Техника безопасности во время занятий гимнастикой. | 1 |  |  |  |
| 29 | 2 | Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90см (ю); сед углом (д) | Совершенствование ЗУН | Совершенствовать технику длинного кувырка через препятствие на высоте до 90см (ю); сед углом (д) | 1 |  |  |  |
| 30 | 3 | Лазанье по канату на скорость. | Совершенствование ЗУН | Совершенствовать технику лазания по канату на скорость. | 1 |  |  |  |
| 31 | 4 | Подъем в упор силой, вис согнувшись, Толчком ног подъем в упор на в/ж (д). | Совершенствование ЗУН | Совершенствовать технику толчка ног и подъема в упор на в/ж (д). | 1 |  |  |  |
| 31 | 5 | Упражнения в равновесии (д);  | Совершенствование ЗУН | Совершенствовать технику упражнений в равновесии (д);  | 1 |  |  |  |
| 33 | 6 |  Элементы акробатики, изученные в предыдущих классах (д). | Совершенствование ЗУН |  Совершенствовать технику элементов акробатики, изученные в предыдущих классах (д). | 1 |  |  |  |
| 34 | 7 | Равновесие на в/ж, упор присев на одной ноге, махом соскок (д) | Совершенствование ЗУН | Равновесие на в/ж, упор присев на одной ноге, махом соскок (д) | 1 |  |  |  |
| 35 | 8 | Упражнения в равновесии (д);  | Совершенствование ЗУН | Совершенствовать технику упражнений в равновесии (д);  | 1 |  |  |  |
| 36 | 9 | Лазанье по канату. Упражнения на брусьях | Совершенствование ЗУН | Совершенствовать технику лазания по канату и упражнений на брусьях | 1 |  |  |  |
| 37 | 10 | Упражнения на перекладине | Совершенствование ЗУН | Совершенствовать технику упражнений на перекладине | 1 |  |  |  |
| 38 | 11 | Акробатическая комбинация | Совершенствование ЗУН | Совершенствовать технику выполнения лазания по канату и акробатической комбинации | 1 |  |  |  |
| 39 | 12 | Упражнения в равновесии (д);  | Совершенствование ЗУН | Совершенствовать технику упражнений в равновесии (д);  | 1 |  |  |  |
| 40 | 13 | Упражнения на перекладине | Совершенствование ЗУН | Совершенствовать технику упражнений на перекладине | 1 |  |  |  |
| 41 | 14 | Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (д) | Совершенствование ЗУН | Совершенствовать технику прыжка углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (д) | 1 |  |  |  |
| 42 | 15 | Упражнения в равновесии (д); | Совершенствование ЗУН | Совершенствовать технику упражнений в равновесии (д); | 1 |  |  |  |
| 43 | 16 | Акробатическая комбинация - учет | Учетный  | Техника акробатической комбинации из нескольких элементов- учет | 1 |  |  |  |
| 44 | 17 | Опорный прыжок через коня | Совершенствование ЗУН | Совершенствовать технику опорного прыжка через коня | 1 |  |  |  |
| 45 | 18 | Упражнения в равновесии (д) | Совершенствование ЗУН | Совершенствовать технику упражнений в равновесии (д); | 1 |  |  |  |
| **ЭЛЕМЕНТЫ ЕДИНОБОРСТВ**  | **3** |  |  |  |
| 46 | 19 | Опорный прыжок через коня | Учетный  | Оценить технику опорного прыжка через коня | 1 |  |  |  |
| 47 | 20 | Комбинация из ранее изученных элементов на гимнастическом бревне | Совершенствование ЗУН | Совершенствовать технику выполнения комбинации из ранее изученных элементов на гимнастическом бревне | 1 |  |  |  |
| 48 | 21 | Комбинация из ранее изученных элементов на гимнастическом бревне | Учетный  | Техника выполнения комбинации из ранее изученных элементов на гимнастическом бревне – учет | 1 |  |  |  |
| **III ЧЕТВЕРТЬ** | **31** |  |  |  |
| **ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА И ЭЛЕМЕНТЫ ЕДИНОБОРСТВ** | **25/6** |  |  |  |
| 49 | 1 | Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой. Скользящий шаг без палок и с палками | Вводный  | Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой. Совершенствовать технику скользящего шага без палок и с палками | 1 |  |  |  |
| 50 | 2 | Скользящий шаг без палок и с палками | Совершенствование ЗУН | Совершенствовать технику скользящего шага без палок и с палками | 1 |  |  |  |
| 51 | 3 | Попеременный двухшажный ход | Совершенствование ЗУН | Совершенствовать технику попеременного двухшажного хода | 1 |  |  |  |
| 52 | 4 | Подъем в гору скользящим шагом | Совершенствование ЗУН |  Совершенствовать технику подъема в гору скользящим шагом | 1 |  |  |  |
| 53 | 5 | Одновременные ходы. Эстафеты | Совершенствование ЗУН | Совершенствовать технику одновременных ходы | 1 |  |  |  |
| 54 | 6 | Повороты переступанием в движении | Совершенствование ЗУН | Совершенствовать технику поворотов переступанием в движении | 1 |  |  |  |
| 55 | 7 | Передвижение коньковым ходом. | Совершенствование ЗУН | Совершенствовать технику конькового хода. Эстафеты. | 1 |  |  |  |
| 56 | 8 | Попеременные ходы. Эстафеты | Совершенствование ЗУН | Совершенствовать технику попеременные ходы | 1 |  |  |  |
| 57 | 9 | Торможение и поворот упором  | Совершенствование ЗУН | Совершенствовать технику торможения и поворота упором  | 1 |  |  |  |
| 58 | 10 | Переход с одновременных ходов на попеременные | Совершенствование ЗУН | Совершенствовать переход с одновременных ходов на попеременные | 1 |  |  |  |
| 59 | 11 | Преодоление подъемов и препятствий | Совершенствование ЗУН | Совершенствовать технику перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни | 1 |  |  |  |
| 60 | 12 | Переход с одновременных ходов на попеременные | Совершенствование ЗУН |  Совершенствовать технику перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни | 1 |  |  |  |
| 61 | 13 | Преодоление подъемов и препятствий | Совершенствование ЗУН | Совершенствовать технику преодоление подъемов и препятствий | 1 |  |  |  |
| 62 | 14 | Прохождение дистанции до 5км (д);  | Совершенствование ЗУН | Совершенствовать технику элементов тактики лыжных ходов | 1 |  |  |  |
| 63 | 15 | Передвижение коньковым ходом. | Совершенствование ЗУН | Прохождение дистанции до 5км (д); 6км (ю) | 1 |  |  |  |
| 64 | 16 | Повороты переступанием в движении. | Совершенствование ЗУН | Совершенствовать технику конькового хода. Эстафеты. | 1 |  |  |  |
| 65 | 17 | Переход с одновременных ходов на попеременные ходы | Совершенствование ЗУН | Совершенствовать технику перехода с одновременных ходов на попеременные | 1 |  |  |  |
| 66 | 18 | Преодоление подъемов и препятствий | Совершенствование ЗУН | Совершенствовать технику перехода преодоления подъемов и препятствий | 1 |  |  |  |
| 67 | 19 | Переход с попеременных ходов на одновременные ходы  | Совершенствование ЗУН | Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни | 1 |  |  |  |
| 68 | 20 | Прохождение дистанции до 5км (д);  | Совершенствование ЗУН | Прохождение дистанции до 5км (д); 6км (ю) | 1 |  |  |  |
| 69 | 21 | Передвижение коньковым ходом. | Совершенствование ЗУН | Совершенствовать технику конькового хода. Эстафеты. | 1 |  |  |  |
| 70 | 22 | Переход с одновременных ходов на попеременные ходы | Совершенствование ЗУН | Элементы тактики лыжных ходов | 1 |  |  |  |
| 71 | 23 | Передвижение коньковым ходом. | Совершенствование ЗУН | Совершенствовать технику конькового хода. Эстафеты. | 1 |  |  |  |
| 72 | 24 | Передвижение коньковым ходом. | Совершенствование ЗУН | Совершенствовать технику конькового хода. Эстафеты. | 1 |  |  |  |
| 73 | 25 | Преодоление контруклонов. Эстафеты | Совершенствование ЗУН | Совершенствовать технику перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни | 1 |  |  |  |
| 74 | 26 | Упражнения в равновесии (д). | Совершенствование ЗУН | Совершенствовать технику выполнения упражнений в равновесии (д). | 1 |  |  |  |
| 75 | 27 | Элементы акробатики, изученные в предыдущих классах (д) | Совершенствование ЗУН | Совершенствовать технику элементов акробатики, изученные в предыдущих классах (д) | 1 |  |  |  |
| 76 | 28 | Упражнения в равновесии на в/ж, упор присев на одной ноге, махом соскок (д) | Совершенствование ЗУН | Совершенствовать технику выполнения упражнений в равновесии на в/ж, упор присев на одной ноге, махом соскок (д) | 1 |  |  |  |
| 77 | 29 | Упражнения в равновесии (д); элементов единоборства (м) | Совершенствование ЗУН | Совершенствовать технику выполнения упражнений в равновесии (д); элементов единоборства (м) | 1 |  |  |  |
| 78 | 30 | Лазанье по канату. Упражнения в равновесии (д); | Совершенствование ЗУН | Совершенствовать технику лазания по канату и упражнений в равновесии (д); | 1 |  |  |  |
| 79 | 31 | Строевые упражнения – чёткость выполнения. Упражнения на перекладине | Совершенствование ЗУН | Строевые упражнения – чёткость выполнения. Повторить упражнения на перекладине | 1 |  |  |  |
| **IV ЧЕТВЕРТЬ** | **23** |  |  |  |
| **СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ** | **15** |  |  |  |
| **БАСКЕТБОЛ** | **5** |  |  |  |
| 80 | 1 | Варианты ловли и передач с сопротивлением защитника. | Совершенствование ЗУН | Совершенствовать технику выполнения ловли и передач с сопротивлением защитника | 1 |  |  |  |
| 81 | 2 | Варианты бросков мяча с сопротивлением защитника. | Совершенствование ЗУН | Совершенствовать технику выполнения бросков мяча с сопротивлением защитника | 1 |  |  |  |
| 82 | 3 | Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. | Совершенствование ЗУН | Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите  | 1 |  |  |  |
| 83 | 4 | Учебная игра в баскетбол | Совершенствование ЗУН | Учебная игра в баскетбол | 1 |  |  |  |
| 84 | 5 | Игра в баскетбол по правилам | Совершенствование ЗУН | Игра в баскетбол по правилам | 1 |  |  |  |
| **ВОЛЕЙБОЛ** | **10** |  |  |  |
| 85 | 6 | Верхняя и нижняя передачи через сетку в парах | Совершенствование ЗУН | Совершенствовать технику выполнения верхней и нижней передачи через сетку в парах | 1 |  |  |  |
| 86 | 7 | Варианты техники приема и передач мяча | Совершенствование ЗУН | Совершенствовать технику выполнения приемов и передач мяча |  |  |  |  |
| 87 | 8 | Варианты подач в волейболе. | Совершенствование ЗУН | Совершенствовать технику выполнения подач в волейболе | 1 |  |  |  |
| 88 | 9 | Варианты нападающего удара через сетку. | Совершенствование ЗУН | Совершенствовать технику выполнения нападающего удара через сетку | 1 |  |  |  |
| 89 | 10 | Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. | Совершенствование ЗУН | Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите | 1 |  |  |  |
| 90 | 11 | Игра по упрощенным правилам | Совершенствование ЗУН | Игра по упрощенным правилам | 1 |  |  |  |
| 91 | 12 | Учебная игра в волейбол | Совершенствование ЗУН | Учебная игра в волейбол | 1 |  |  |  |
| 92 | 13 | Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. | Совершенствование ЗУН | Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите | 1 |  |  |  |
| 93 | 14 | Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. | Комплексный  | Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. | 1 |  |  |  |
| 94 | 15 | Учебная игра в волейбол | Комплексный  | Учебная игра в волейбол | 1 |  |  |  |
| **ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА** | **8** |  |  |  |
| 95 | 1 | Упражнения в парах на гибкость и сопротивление. Беговые упражнения.  | Совершенствование ЗУН | Упражнения в парах на гибкость и сопротивление. Беговые упражнения.  | 1 |  |  |  |
| 96 | 2 | Бег 60 м. Бег с ускорениями по 20-30 м  | Совершенствование ЗУН | Бег с ускорениями по 20-30 м 2-3 раза.Бег 60 м. | 1 |  |  |  |
| 97 | 3 | Беговые упражнения, прыжковые упражнения. | Совершенствование ЗУН | Беговые упражнения, прыжковые упражнения. | 1 |  |  |  |
| 98 | 4 | Бег 100м. Бег с переменной скоростью 2 мин.  | Учетный  | Бег 100м – учёт. Совершенствовать бег с переменной скоростью 2 мин.  | 1 |  |  |  |
| 99 | 5 | Беговые и прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега. | Совершенствование ЗУН | Беговые и прыжковые упражнения. Совершенствование и учёт разбега и техники прыжка в длину. | 1 |  |  |  |
| 100 | 6 | Метание гранаты на дальность с разбега в 5-7 шагов. Бег до 8-9 мин. | Совершенствование ЗУН | Совершенствование техники метания гранаты на дальность с разбега в 5-7 шагов. Бег до 8-9 мин. | 1 |  |  |  |
| 101 | 7 | Метание гранаты на дальность с разбега в 5-7 шагов.  | Учетный  | Учёт техники метания гранаты на дальность с разбега в 5-7 шагов. Бег до 8-9 мин. | 1 |  |  |  |
| 102 | 8 | **Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта.** | Заключительный | Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта: индивидуальная подготовка и требования безопасности. | 1 |  |  |  |

**НОРМЫ ОЦЕНОК**

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

**УЧЕБНО – МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
| Спортивный инвентарь, оборудование | Количество штук |
| Мячи волейбольные | 11 |
| Мячи баскетбольные | 11 |
| Мячи набивные | 4 |
| Скакалки | 11 |
| Обручи | 11 |
| Лыжи на ботинках | 15 |
| Лыжные палочки | 15 пар |
| Маты | 6 |
| Мячи для метания | 1 |
| Стойка для прыжков в высоту | 1 |
| Планка для прыжков в высоту | 1 |
| Шведская стенка | 3 |
| Перекладина  | 1 |
| Конь | 1 |
| Гимнастическое бревно | 1 |
| Гимнастический мостик | 1 |