муниципальное казённое общеобразовательное учреждение

«Хмелевская средняя общеобразовательная школа»

|  |
| --- |
| Рассмотрено и принято на педагогическом совете  Протокол №\_\_\_\_ от «\_\_\_»\_\_\_\_\_2020 |

|  |
| --- |
| Утверждаю  И.о.директора МКОУ «Хмелевская СОШ»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Л.В.Сумина  Приказ № \_\_\_\_\_\_от «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_2020 г |

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

11 класс

2020-2021 УЧЕБНЫЙ ГОД

Рабочая программа составлена на основе программы

«Комплексная программа физического воспитания

учащихся 1 – 11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича

(М.: Просвещение, 2008).

Учитель Вильман В.А.

с. Хмелевка

2020

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа «Физическая культура 11 класс» разработана на основе:

1.Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2.Программы «Комплексная программа физического воспитания, 10-11 кл., Лях В.И., Зданевич А.А.,Просвещение, 2008

3.Устава МКОУ «Хмелевская СОШ», утвержденного приказом комитета администрации Заринского района по образованию и делам молодежи № 122 от 26.06.2017 г.

4.Основной общеобразовательной программы основного общего образования МКОУ «Хмелевская СОШ».

Программа среднего общего образования своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических **целей:**

* **развитие** основных физических качеств и способностей, **укрепление** здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
* **формирование** культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
* **воспитание** устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
* **овладение** технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания и прикладной физической подготовки;
* **освоение**знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

**Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих задач:**

* укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому здоровью;
* обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
* развитие двигательных ( кондиционных и координационных) способностей;
* приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
* воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
* содействие воспитанию нравственных и моральных качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Рабочая программа по физической культуре вносит изменения и дополнения в содержание физического воспитания, последовательность изучения тем, количество часов, использование организационных форм обучения.

Основной формой организации учебного процесса является урок.

В программе приведено примерное распределение учебного времени на различные виды программного материала. Выделенный объем времени в базовой части на различные разделы программы увеличен за счет часов вариативной части.

При трехразовых занятиях в неделю время на освоение отдельных видов программного материала пропорционально увеличивается.

Программа рассчитана на 34 учебные недели 102 часа в год в 10 классе и 99 часов в 11 классе.

Содержание данной программы предназначено для обучающихся основной и подготовительной медицинских групп.

Программный материал включает разделы: подвижные игры, спортивные игры, легкая атлетика , гимнастика, лыжная подготовка, элементы единоборств. Каждый из разделов программы имеет свои задачи, которые решаются в результате учебной деятельности. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Теоретические основы знаний о физической культуре отрабатываются в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных способностей.

**В разделе «Спортивные игры»** В 10-11 классах продолжается углубленное изучение спортивных игр, закрепляются и совершенствуются ранее усвоенные элементы техники владения мячом.

**Раздел «Гимнастика»**

Гимнастические упражнения, включенные в программу старших классов, направлены, прежде всего, на развитие силы, силовой и скоростной выносливости различных групп мышц.

**В разделе «Легкая атлетика»**. В 10-11 классах усиливается акцент на дальнейшее развитие выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей. Увеличивается длина спринтерских дистанций, время длительного бега, длина разбега и количество способов в прыжках и метаниях.

**В разделе «Лыжная подготовка»** для всех классов предусмотрены основные способы передвижения на лыжах – попеременный двухшажный ход и одновременные хода, подъемы, спуск в основной стойке торможения, повороты на месте и в движении. В старших классах постепенно увеличивается длина дистанций, проходимых с равномерной и переменной интенсивностью преимущественно на среднепересеченной местности. Чаше, чем в средних классах, применяются эстафеты и различные соревнования.

На уроках физической культуры целесообразно опираться на межпредметные связи. В старших классах необходимо устанавливать и углублять связи с анатомией и физиологией, физикой, математикой и другими предметами.

Два раза в год во всех классах проводится диагностика физической подготовленности обучающихся для определения текущего (рубежного) уровня физической подготовленности. Итоговый контроль осуществляется в ходе экзаменационной аттестации обучающихся.

По окончании уровня обучения обучающиеся должны показывать уровень результатов физической подготовленности не ниже, чем средний, соответствующий обязательному минимуму содержания образования.

**Распределение учебного времени на различные виды программного материала (сетка часов).**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | **Вид программного материала** | **Кол-во часов** |
| **1** | **Базовая часть** | 77 |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе  урока |
| 1.1 | Спортивные игры (волейбол) | 13 |
| 1.2 | Гимнастика с элементами акробатики | 18 |
| 1.3 | Легкая атлетика | 28 |
| 1.4 | Лыжная подготовка | 20 |
| **2** | **Вариативная часть** | 25 |
| 2.1 | Баскетбол | 13 |
| 2.2 | Единоборства | 10 |
|  | Итого | 99 |

**Изучение физической культуры на базовом уровне среднего общего образования направлено на достижение следующих целей:**

* **развитие** физических качеств и способностей, укрепление индивидуального здоровья, совершенствование функциональных возможностей организма;
* **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 занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
* **освоение системы** знаний о физической культуре и спорте, 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.

**ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ, ОКАНЧИВАЮЩИХ СРЕДНЮЮ ШКОЛУ**

**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 индивидуальных занятий 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:**

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

**Двигательные умения, навыки и способности**:

**В метаниях на дальность и на меткость:** метать различные по массе и форме снаряды (гранату, утяжеленные малые мячи, резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12-15 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов; метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель 2,5x2,5 м с 10-12 м (девушки) и 15-25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель l x l м с 10 м (девушки) и с 15-20 м (юноши).

**В гимнастических и акробатических упражнениях:** выполнять комбинацию из пяти элементов на брусьях или перекладине (юноши), на бревне или разновысоких брусьях (девушки); выполнять опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-125 см (юноши); выполнять комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой (девушки); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), и комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки); лазать по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юноши); выполнять комплекс вольных упражнений (девушки).

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

**Физическая подготовленность**: соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития 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 100 м, прыжок в длину или высоту, метание мяча, бег на выносливость; осуществлять соревновательную деятельность 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.

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА**

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

**10 класс**

***Социокультурные основы****.* Физическая культура общества и человека. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения.

***Психолого-педагогические основы****.* Основные формы и виды физических упражнений. Понятие телосложения и характеристика его основных типов. Основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта.

***Медико-биологические основы***. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний. Основы техники безопасности и профилактики травматизма.

**Закрепление навыков закаливания.** Воздушные и солнечные ванны.

**Закрепление приемов саморегуляции**. Психомышечная и психорегулирующая тренировки.

**Закрепление приемов самоконтроля.**

**11 класс**

***Социокультурные основы****.* Понятие физической культуры личности. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре.

***Психолого-педагогические основы****.* Способы индивидуальной организации контроля над физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями. Способы регулирования массы тела, использование корригирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по видам спорта (спортивные игры, легкая атлетика, лыжные гонки, гимнастика).

***Медико-биологические основы***. Основы организации двигательного режима. Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания), причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека.

**Закрепление навыков закаливания.** Воздушные и солнечные ванны.

**Закрепление приемов саморегуляции**. Психомышечная и психорегулирующая тренировки.

**Закрепление приемов самоконтроля.**

***Спортивные игры***

**10-11 класс.** Терминология спортивной игры. Правила игры. Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Помощь в судействе соревнований.

***Гимнастика с элементами акробатики***

**10-11 класс.** Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах.

***Легкая атлетика***

**10-11 класс.** Виды соревнований по легкой атлетике и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований. Помощь в судействе соревнований.

***Лыжная подготовка***

**10-11 класс.** Правила проведения самостоятельных занятий. Особенности физической подготовки лыжника. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях**.** Помощь в судействе соревнований.

**Практическая часть**

**11 класс**

***Спортивные игры***

**Баскетбол.**

**Техни­ка пере­движений, остановок, поворотов и стоек:** комбинации из освоенных элементов техники передвижений.

**Ловля и пе­редач мяча:** варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника в различных построениях (в парах, тройках, квадрате, круге).

**Техника ве­дения мяча:** варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника**.**

**Техника бросков мяча:** варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника**.**

**Индивиду­альная техника защиты:** действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание)**.**

**Техника перемещений, владения мячом:** комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом**.**

**Тактика игры:** индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите**.**

**Овладение игрой:** игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.

**Волейбол**.

**Техника пе­редвижений, остановок, поворотов и стоек:**  комбинации из освоенных элементов техники передвижений.

**Техника при­ема и пере­дач мяча:** варианты техники приема и передач мяча.

**Техника подачи мяча:** ниж­няя и верхняя прямая по­дача мяча в за­данную часть площадки.

**Техника прямого нападающего удара:** прямой напа­дающий удар при встречных передачах.Варианты нападающего удара через сетку**.**

Техника защитных действий: Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка**.**

**Техники владения мя­чом**: комбинации из освоенных элемен­тов: прием, передача, удар.

**Тактика иг­ры:** индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите**.**

**Овладе­ние игрой**: игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам**.**

**Футбол.**

**Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек:** комбинации из освоенных элементов техники передвижений**.**

**Удары по мячу и остановка мяча:** варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты остановок мяча ногой, грудью**.**

**Техника ведения мяча:** варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника**.**

**Техника защитных действий:** действия против игрока без мяча и с мячом (выбивание, отбор, перехват).

**Техника перемещений, владения мячом:** игра головой, использование корпуса, финты. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

**Тактика иг­ры:** индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

**Овладе­ние игрой:** игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.

**Совершенствование координационных способностей:** прыжки в заданном ритме; комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом, варианты круговой тренировки, комбинированные упражнения и эстафеты с разнообразными предметами (мячами, шайбой, теннисными ракетками). Подвижные игры с мячом, приближенные к спортивным.

**Развитие выносливости:** эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры, двусторонние игры и игровые задания с акцентом на анаэробный или аэробный механизм длительностью от 20 секунд до 18 минут.

**Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей:** бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных положений на расстояние от 10 до 25 м, ведение мяча в разных стойках, подвижные игры и эстафеты с мячом в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.

***Гимнастика с элементами акробатики.***

**Строевые упражнения.** Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении.

**Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки:** Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении. **Юноши:** с набивными мячами (весом до 5 кг), гантелями (до 8 кг). **Девушки:** с обручами, скакалками, большим мячом, пал­ками. Прыжки через скакалку.

**Акробатические упражнения:** **юноши:**  длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком; прыжки в глубину, высота 150—180 см. Комбинации из ранее освоенных элементов. **Девушки:** сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов.

**Висы и упоры:** **юноши:** пройденный в предыдущих классах материал. Подъем в упор силой; вис, согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Подъем переворотом, подъем разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад.

**Развитие силовых способностей и силовой выносливости: юноши:** лазанье по двум канату без помощи ног и с помощью ног на скорость. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами. **Девушки:** упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, в парах.

**Опорные прыжки:** **юноши:** прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см (10 класс) и 120-125 см (11 класс). **Девушки:** прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см).

**Развитие координационных способностей:** комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений.

**Развитие скоростно-силовых способностей:** опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метания набивного мяча.

**Развитие гибкости:** общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнером, на гимнастической стенке, с предметами.

***Легкая атлетика.***

**Техника спринтерско­го бега:** высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег на результат на 100 м. Эстафетный бег.

**Техника длительного бега: юноши:** бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин. Бег на 3000 м. **Девушки:** бег в равномерном и переменном темпе 15-20 мин. Бег на 2000 м.

**Техника прыжка в длину:** прыжки в дли­ну с 13 - 15 ша­гов разбега способом «прогнувшись».

**Техника прыжка в высоту:** прыжки в вы­соту с 7- 9 ша­гов разбега способом «перешагивание».

**Техника метания малого мяча:** **юноши:** метание мяча 150 г с 4-5 бросковых шагов с полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния до 20 м. Метание гранаты 500- 700 г с места на дальность; с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полно­го разбега на дальность в коридор 10 м и за­данное расстояние; в горизонтальную цель (2x2 м) с расстояния 12-15 м, по движу­щейся цели (2x2 м) с расстояния 10-12 м. **Девушки:** метание теннисного мяча и мяча 150 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние в коридор 10 м; в горизонтальную и вертикальную цель (l x l м) с расстояния 12-14 м. Метание гранаты 300-500 г с места на дальность.

**Развитие выносливос­ти:** **юноши:** длительный бег до 25 минут, кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, группой, эстафеты, круговая тренировка. **Девушки:** длительный бег до 20 минут.

**Развитие скоростно-силовых спо­собностей:** прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., набивных мячей, круговая тренировка.

**Развитие скоростных** **и координационных** **спо­собностей:** эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности; барьерный бег; прыжки через препятствия и на точность приземления; метание различных предметов из различных и. п. в цель и на дальность обеими руками.

***Лыжная подготовка.***

**10 класс.**

**Техника лыжных ходов:** переход с одновременных ходов на попеременные.

Про­хождение дистанции до 5 км (девушки) и до 6 км (юноши).

Преодоление подъемов и препятствий.

**Игры:** «Гонки с выбыванием», «Горнолыжная эстафета» с преодолением препятствий.

**11 класс.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Физические способности | Контрольные упражнения | Возраст  лет | Уровень | | | | | |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| Низкий | Средний | Высокий | Низкий | Средний | Высокий |
| Скоростные | Бег 30 м, с | 16  17 | 5,5 и ниже  5,2 и ниже | 5,1-4,8  5,0-4,6 | 4,4 и выше  4,3 и выше | 6,1 и выше    6,1 и выше | 5,9-5,3  5,9-5,3 | 4,8 и выше  4,9 и выше |
| Координационные | Челночный бег 3х10, с | 16  17 | 8,6 и ниже  8,2 и ниже | 8,1-7,7  7,9-7,5 | 7,3 и выше  7,2 и выше | 9,7 и ниже  10,3 и ниже | 9,3-8,7  9,6-8,7 | 8,4 и выше  8,4 и выше |
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места, см | 16  17 | 180 и ниже  190 и ниже | 195-210  205-220 | 230 и выше  240 и выше | 140 и ниже  143 и ниже | 158-180  157-178 | 198 и выше  192 и выше |
| Выносливость | 6-минутный бег, м | 16  17 | 1100 и ниже  1100 и ниже | 1300-1400  1300-1400 | 1500 и выше  1500 и выше | 850 и ниже  850 и ниже | 1000-1200  925-1200 | 1300 и выше  1300 и выше |
| Гибкость | Наклон вперед, из положения сидя, см | 16  17 | -1 и ниже  5 и ниже | 7-12  9-12 | 15 и выше  15 и выше | 7 и ниже  6 и ниже | 12-14  12-14 | 20 и выше  20 и выше |
| Силовые | Подтягивание на высокой перекладине из виса,  кол-во раз (мальчики) | 16  17 | 2 и ниже  3 и ниже | 6-11  7-12 | 15 и выше  15 и выше | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | | |

**Техника лыжных ходов:** Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Про­хождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши).

Преодоление подъемов и препятствий.

Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование.

**КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

Для определения уровня физической подготовленности обучающихся используются контрольные упражнения (тесты). В.И.Лях Физическая культура 10-11 класс тестовый контроль: Москва Просвещение. 2012 г.

Контроль за физической подготовленностью обучающихся проводится два раза в учебном году.

Для каждой возрастной группы определены свои нормативы. По окончании ступени обучающиеся должны показывать уровень физической подготовленности не ниже среднего результатов, соответствующих обязательному минимуму содержания образования.

**Уровень двигательной подготовленности учащихся 16-17 лет**

**Учебник:** Лях В. И., Зданевич А. А. Физическая культура. 10 – 11 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений / под общ. Ред. В. И. Ляха. – М. : Просвещение, 2012.

**УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**10-11 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  урока | Тема урока | Кол-во  часов |  | Элементы содержания |  | Примечание |
| ***Легкая атлетика(14 часов)*** | | | | | | |
| 1 | Правила поведения и техника безопасности на занятиях физическими упражнениями.  Правовые основы физической культуры и спорта. | 1 |  | Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками. метании |  |  |
| 2 | Развитие скоростных способностей. | 1 |  | Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 х 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (5- 6 серий по 20 – 30 м). |  |
| 3 | Низкий старт | 1 |  | Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 х 30 метров. Бег со старта 3- 4 х40 – 60 метров. Зачет |  |
| 4 | Финальное усилие. Эстафетный бег | 1 |  | Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 х 70 – 80 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки. |  |
| 5 | Развитие скоростных способностей. | 1 |  | Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 х 30 – 60 метров. Низкий старт – бег 100 метров – на результат. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки. |  |
| 6 | Развитие скоростной выносливости.  Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья. | 1 |  | Специальные беговые упражнения. Повторный бег с повышенной скоростью от 400 – до 800 м. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки. Зачет. |  |
| 7 | Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |  | Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 3 кг, девушки – до 2 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1) с расстояния: до 12 – 14 метров. |  |
| 8 | Метание гранаты с 4 – 5 шагов разбега на дальность. | 1 |  | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание гранаты с 4 – 5 шагов разбега на дальность. |  |
| **9** | Метание гранаты с 4 – 5 шагов разбега на дальность Развитие скоростно-силовых качеств. Зачет. | 1 |  | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Метание гранаты с 4 – 5 шагов разбега на дальность Развитие скоростно-силовых качеств. Зачет. |  |  |
| 10 | Развитие силовых и координаци-онных способностей.  Способы регулирования физических нагрузок. | 1 |  | Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. Двойной и тройной прыжок с 3 – 5 шагов разбега: 6 – 8 прыжков. |  |  |
| 11 | Прыжок в длину с разбега. | 1 |  | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат. Развитие скоростно-силовых качеств |  |
| 12 | Прыжок в длину с разбега. | 1 |  | Специальные беговые упражнения. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат. Зачет. |  |
| 13 | Развитие общей выносливости  Специальные беговые упражнения. Многоскоки. | 1 |  | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Переменный бег на отрезках 100- 200—400 м быстро + 100 медленно. Спортивные игры. |  |
| 14 | Развитие общей выносливости  Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. | 1 |  | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат. |  |
| ***Спортивные игры (волейбол –8 часов)*** | | | | | |  |
| 15 | Стойки и передвижения повороты, остановки.  Основы организации двигательного режима. | 1 |  | Инструктаж Т/Б по волейболу. Специальные беговые упражнения. Перемещение в стойке волейболиста. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений (шагом, приставным шагом, скрестным шагом, двойным шагом, бегом, скачком, прыжком, падением). Правила игры в волейбол. |  |  |
| 16 | Прием и передача мяча. | 1 |  | Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Развитие прыгучести. |  |
| 17 | Прием мяча после подачи | 1 |  | Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести. Учебная игра.Зачет. |  |  |
| 18 | Стойки и передвижения повороты, остановки. | 1 |  | Стойка и передвижение игроков. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра |  |
| 19 | Прием и передача мяча. | 1 |  | Стойка и передвижение игроков. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств |  |
| 20 | Прием и передача мяча. | 1 |  | Стойка и передвижение игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Зачет. |  |  |
| 21 | Прием и передача мяча. | 1 |  | Стойка и передвижение игроков. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств |  |
| 22 | Прием и передача мяча. | 1 |  | Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств |  |
| ***Спортивные игры (баскетбол – 8 часов)*** | | | | | | |
| 23 | Стойки и передвижения, повороты, остановки. | 1 |  | Инструктаж по баскетболу. Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, в парах в нападающей и защитной стойке. Развитие координационных способностей. Учебная игра. |  |  |
| 24 | Ловля и передача мяча. | 1 |  | Специальные беговые упражнения. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях), различными способами на месте и в движении (ловля двумя руками и одной; передачи двумя руками сверху, снизу; двумя руками от груди; одной рукой сверху, снизу, от плеча, над головой, с отскоком от пола). Учебная игра. |  |  |
| 25 | Ведение мяча | 1 |  | Упражнения для рук и плечевого пояса. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Учебная игра. Зачет. |  |
| 26 | Бросок мяча | 1 |  | Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитников (бросок двумя руками от груди и сверху, бросок одной рукой от плеча, сверху; добивание мяча; бросок в прыжке.. Учебная игра |  |
| 27 | Бросок мяча в движении. | 1 |  | Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра |  |
| 28 | Штрафной бросок. | 1 |  | Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Штрафные броски. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра Зачет. |  |
| 29 | Тактика игры.  Организация и проведение спортивно-массовых соревнований. | 1 |  | Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Тактика игры в нападении, в защите, индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра. |  |  |
| 30 | Техника защитных действий. | 1 |  | Варианты ловли и передачи мяча. Ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Групповые действия (2 х 3 игрока). Учебная игра. |  |
| ***Гимнастика (18 часов)*** | | | | | | |
| 31 | Акробатика  Строевые упражнения  Способы регулирования массы тела человека. | 1 |  | Инструктаж по гимнастике. Современные системы физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика), их оздоровительное и прикладное значение. Сед углом; стоя на коленях наклон назад.(д) Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см |  |  |
| 32 | Акробатика  Строевые упражнения1 | 1 |  | Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Стойка на лопатках. (д)  Стойка на руках с помощью (ю) Развитие координационных способностей |  |
| 33 | Акробатика  Строевые упражнения2 | 1 |  | Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Сед углом; стоя на коленях наклон назад. (д) Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см..(ю) Стойка на лопатках.(д)  Стойка на руках с помощью. Переворот боком (ю) Зачет. |  |
| 34 | Акробатика  Строевые упражнения3 | 1 |  | Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Упражнения с гимнастической скамейкой. Сед углом; стоя на коленях наклон назад. (д) Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см..(ю) Акробатическая комбинация Развитие координационных способностей |  |
| 35 | Акробатика  Строевые упражнения4 | 1 |  | Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Эстафеты с гимнастическими элементами.  Акробатическая комбинация из разученных элементов. Развитие координационных способностей |  |
| 36 | Акробатика  Строевые упражнения5 | 1 |  | Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Кувырок вперед, назад, стойка на голове, колесо - юноши. Девушки – равновесие на одной, кувырок вперед. назад, «полушпагат Акробатическая комбинация из разученных элементов. Развитие координационных способностей. Зачет. |  |
| 37 | Развитие силовых способностей | 1 |  | Кувырок вперед, назад, стойка на голове, колесо - юноши. Девушки – равновесие на одной, кувырок вперед. назад, «полушпагат Подтягивание на низкой перекладине. Развитие силовых способностей |  |  |
| 38 | Развитие силовых способностей 1 | 1 |  | Вис прогнувшись, согнувшись, сзади переход в упор -юноши. Подтягивание на низкой перекладине. Соскок вперед и назад с поворотом - девушки. Развитие силовых способностей. |  |
| 39 | Упражнения в висе | 1 |  | Совершенствование упражнений в висах и упорах: Девушки (на разновысоких брусьях) – толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; равновесие на нижней жерди; повторение изученного. Комбинации из ранее освоенных элементов. Подтягивание: на низкой перекладине – на результат. Зачет. |  |
| 40 | Упражнения в висе 1 | 1 |  | Вис прогнувшись, согнувшись, сзади переход в упор - юноши. Подтягивание на низкой перекладине. Соскок вперед и назад с поворотом - девушки. Развитие силовых способностей. |  |
| 41 | Упражнения в висе 2 | 1 |  | Совершенствование упражнений в висах и упорах: юноши – подъем переворотом в упор махом и силой (перекладина), вис, прогнувшись, вис согнувшись. Девушки (на разновысоких брусьях) вис, прогнувшись на верхней жерди с опорой ног о нижнюю; переход в упор на нижнюю жердь. Комбинации из ранее освоенных элементов. |  |
| 42 | Опорный прыжок | 1 |  | Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Опорный прыжок: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину высота 110см.) - девушки Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см - юноши.Зачет. |  |
| 43 | Опорный прыжок1 | 1 |  | Опорный прыжок: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину высота 110см.) - девушки. Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см - юноши. |  |  |
| 44 | Опорный прыжок2 | 1 |  | Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Опорный прыжок: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину высота 110см.) - девушки. Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см - юноши. |  |  |
| 45 | Развитие скоростно-силовых способностей.  Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений. | 1 |  | Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Сгибание и разгибание рук в упоре: с опорой руками на гимнастическую скамейку. Опорный прыжок: (конь в ширину, высота 110 см.) прыжок боком.Зачет. |  |
| 46 | Развитие скоростно-силовых способностей1 | 1 |  | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ на месте. Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы |  |
| 47 | Развитие  силовых способностей2 | 1 |  | Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Сгибание и разгибание рук в упоре: юноши от пола, ноги на гимнастической скамейке; девушки с опорой руками на гимнастическую скамейку. |  |
| 48 | Развитие координационных способностей | 1 |  | Эстафеты. Упражнения на гибкость. Совершенствование умений в преодолении полосы препятствий с включением бега, лазания, прыжков, гимнастических скамеек,(2-3 препятствия). Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне. Зачет. |  |
| ***Лыжная подготовка (20 часов)*** | | | | | |  |
| 49 | Освоение техники лыжных ходов. | 1 |  | Инструктаж по ТБ. Построение на лыжах. Одновременный одношажный ход. Поворот переступанием в движении. Попеременный двушажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск с изменением стоек. Дистанция – 2км |  |  |
| 50 | Освоение техники лыжных ходов.1 | 1 |  | Поворот переступанием в движении. Попеременный двушажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск с изменением стоек. Применение изучаемых способов передвижения на дистанции |  |  |
| 51 | Освоение техники лыжных ходов.2 | 1 |  | Одновременный двушажный ход. Переход от попеременного двушажного хода к одновременным ходам, преодоле­ние мелких неровностей поверхности (уступа и выступа). Подвижная игра. Зачет. |  |  |
| 52 | Освоение техники лыжных ходов.3 | 1 |  | Одновременный двушажный ход (совершенствование), переход от попеременного двушажного хода к одновременным ходам, подъем скользящим шагом. |  |
| 53 | Освоение техники лыжных ходов.4 | 1 |  | Переход от попеременного двушажного хода к одновременным ходам. Спуск с изменением стоек, подъем «елоч­кой», «лесенкой»; поворот упором двумя лыжами. |  |
| 54 | Освоение техники лыжных ходов.5 | 1 |  | Одновременный одношажный ход. Переход от попеременного двушажного хода к одновременным ходам. Спуск с изменением стоек. подъем «елоч­кой», «лесенкой»; поворот упором двумя лыжами. |  |
| 55 | Освоение техники лыжных ходов.6 | 1 |  | Попеременный двушажный ход. Одновременный двушажный ход коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке. Торможение «плугом». Применение изучаемых способов передвижения на дистанции. Зачет. |  |
| 56 | Освоение техники лыжных ходов.7 | 1 |  | Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный коньковый ход. Спуск в высокой стойке. Торможение «плугом». Применение изучаемых способов передвижения на дистанции |  |
| 57 | Освоение техники лыжных ходов.8 | 1 |  | Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный коньковый ход. Обучение технике спусков в средней стойке.. Поворот «плугом». Дистанция – 3 км. |  |
| 58 | Освоение техники лыжных ходов.9 | 1 |  | Одновременный двухшажный коньковый ход. Спуск в разной стойке. Поворот «плугом». Применение изучаемых способов передвижения на дистанции от 2 км до 3 км . Зачет. |  |
| 59 | Освоение техники лыжных ходов.10 | 1 |  | Одновременный двухшажный ход., переход от попеременного двухшажного хода к одновременным ходам, преодоле­ние мелких неровностей поверхности, поворот упором двумя лыжами. Поворот «плугом». Применение изучаемых способов передвижения на дистанции - 2 км . |  |  |
| 60 | Освоение техники лыжных ходов.11 | 1 |  | Одновременный бесшажный ход, переход от попеременного двухшажного хода к одновременным ходам, преодоле­ние мелких неровностей поверхности, подъем «елоч­кой», «лесенкой»; Поворот «плугом». Дистанция – 2 км |  |
| 61 | Освоение техники лыжных ходов.12 | 1 |  | Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный коньковый ход. Спуск в разной стойке. Торможение «плугом». Дистанция – 2 км. Зачет. |  |
| 62 | Освоение техники лыжных ходов.13 | 1 |  | Совершенствование техники подъемов, торможения и поворотов. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный коньковый ход. Применение изучаемых способов передвижения на дистанции от 2 км до 3 км . |  |
| 63 | Освоение техники лыжных ходов.14 | 1 |  | Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный коньковый ход. Совершенствование техники подъемов, торможения и поворотов. Подвижная игра "Вызов номеров". |  |
| 64 | Освоение техники лыжных ходов.15 | 1 |  | Одновременный бесшажный ход, переход от попеременного двухшажного хода к одновременным ходам, преодоле­ние мелких неровностей поверхности (уступа и выступа); подъем «елоч­кой», «лесенкой»; поворот упором двумя лыжами. Применение изучаемых способов передвижения на дистанции от 1 до 2 км (д.), от 1,5 до 3 км (м.). Зачет. |  |
| 65 | Освоение техники лыжных ходов.16 | 1 |  | Одновременный бесшажный ход, переход от попеременного двухшажного хода к одновременным ходам, преодоле­ние мелких неровностей поверхности ; подъем «елоч­кой», «лесенкой»; поворот упором двумя лыжами. Дистанция – 2 км |  |  |
| 66 | Освоение техники лыжных ходов.17 | 1 |  | Одновременный бесшажный ход, переход от попеременного двухшажного хода к одновременным ходам, преодоле­ние мелких неровностей поверхности ; подъем «елоч­кой», «лесенкой»; поворот упором двумя лыжами. Подвижная игра "Вызов номеров". |  |
| 67 | Освоение техники лыжных ходов.  Дистанция – 2 км. Зачет. | 1 |  | Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный коньковый ход. Спуск в высокой стойке. Торможение «плугом». Дистанция – 2 км. Зачет. |  |  |
| 68 | Освоение техники лыжных ходов. Применение изучаемых способов передвижения на дистанции . | 1 |  | Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный коньковый ход. Спуск в высокой стойке. Торможение «плугом». Применение изучаемых способов передвижения на дистанции . |  |
| ***Элементы единоборств (10 часов)*** | | | | | | |
| 69 | Овладение техникой приемов борьбы | 1 |  | Инструктаж по ТБ. Правила поведения учащихся. Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Упражнения по овладению приемами страховки. |  |  |
| 70 | Овладение техникой приемов борьбы1 | 1 |  | Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки. Подвижные игры с элементами борьбы. |  |
| 71 | Овладение техникой приемов борьбы2 | 1 |  | Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки. Подвижные игры с элементами борьбы. Зачет. |  |
| 72 | Овладение техникой приемов борьбы3 | 1 |  | Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Силовые упражнения и единоборства в парах. Упражнения по овладению приемами страховки. Подвижные игры с элементами борьбы. |  |
| 73 | Овладение техникой приемов борьбы4 | 1 |  | Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Силовые упражнения и единоборства в парах. Упражнения по овладению приемами страховки. Подвижные игры с элементами борьбы. Броски в стойке. |  |
| 74 | Овладение техникой приемов борьбы5 | 1 |  | Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Силовые упражнения и единоборства в парах. Упражнения по овладению приемами страховки. Подвижные игры с элементами борьбы. Броски в стойке. Зачет. |  |
| 75 | Овладение техникой приемов борьбы 6 | 1 |  | Силовые упражнения и единоборства в парах. Упражнения по овладению приемами страховки. Подвижные игры с элементами борьбы. Броски в стойке. |  |  |
| 76 | Овладение техникой приемов борьбы 7 | 1 |  | Силовые упражнения и единоборства в парах. Упражнения по овладению приемами страховки. Подвижные игры с элементами борьбы. Броски в стойке. |  |
| 77 | Овладение техникой приемов борьбы 8 | 1 |  | Силовые упражнения и единоборства в парах. Упражнения по овладению приемами страховки. Подвижные игры с элементами борьбы. Броски в стойке. Зачет. | 19.03 |
| 78 | Овладение техникой приемов борьбы 9 | 1 |  | Силовые упражнения и единоборства в парах. Упражнения по овладению приемами страховки. Подвижные игры с элементами борьбы. Броски в стойке. |  |
| ***Спортивные игры (волейбол –5 часов)*** | | | | | | |
| 79 | Прием и передача мяча. | 1 |  | Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей |  |  |
| 80 | Прием и передача мяча.1 | 1 |  | Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей |  |
| 81 | **Прием и передача мяча.2** | 1 |  | Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Развитие координационных способностей |  |
| 82 | Прием и передача мяча.3 | 1 |  | Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Учебная игра. Зачет. |  |
| 83 | Прием и передача мяча.4 | 1 |  | Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Развитие координационных способностей |  |
| ***Спортивные игры (баскетбол – 5 часов)*** | | | | | | |
| 84 | Зонная система защиты. | 1 |  | Зонная система защиты. Нападение быстрым прорывом. Нападение через центрального игрока. Броски мяча в кольцо в движении. Эстафеты. Комплекс на дыхание. Учебная игра. |  |  |
| 85 | Развитие координации | 1 |  | Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Личная защита под своим кольцом. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра. |  |
| 86 | Техника защитных действий. | 1 |  | Варианты ловли и передачи мяча. Ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Групповые действия (2 х 3 игрока). Учебная игра. |  |
| 87 | Развитие координации 1 | 1 |  | Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Тактика игры в нападении, в защите, индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра. Зачет. |  |
| 88 | Зонная система защиты.1 | 1 |  | Зонная система защиты. Нападение быстрым прорывом. Нападение через центрального игрока. Броски мяча в кольцо в движении. Учебная игра. |  |
| ***Легкая атлетика (14 часов)*** | | | | | | |
| 89 | Развитие скоростных способностей. | 1 |  | Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ |  |  |
| 90 | Развитие скоростных способностей. 1 | 1 |  | Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 х 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (5- 6 серий по 20 – 30 м). |  |
| 91 | Низкий старт | 1 |  | Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 х 30 метров. Бег со старта 3- 4 х40 – 60 метров. Зачет. |  |
| 92 | Финальное усилие. Эстафетный бег | 1 |  | Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 х 70 – 80 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки. |  |
| 93 | Развитие скоростных способностей.2 | 1 |  | Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 х 30 – 60 метров. Низкий старт – бег 100 метров – на результат. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки. |  |  |
| 94 | Развитие скоростной выносливости | 1 |  | Специальные беговые упражнения. Повторный бег с повышенной скоростью от 400 – до 800 м. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки. Зачет. |  |
| 95 | Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |  | Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 3 кг, девушки – до 2 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1) с расстояния: до 12 – 14 метров. |  |
| 96 | Метание гранаты с 4 – 5 шагов разбега на дальность | 1 |  | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание гранаты с 4 – 5 шагов разбега на дальность. |  |
| 97 | Метание гранаты с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Зачет. | 1 |  | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Метание гранаты с 4 – 5 шагов разбега на дальность Развитие скоростно-силовых качеств. Зачет. |  |
| 98 | Развитие силовых и координаци-онных способностей | 1 |  | Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. Двойной и тройной прыжок с 3 – 5 шагов разбега: 6 – 8 прыжков. |  |
| 99 | Прыжок в длину с разбега. | 1 |  | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат. Развитие скоростно-силовых качеств |  |