**Департамент образования и науки г. Перми**

**муниципальное автономное общеобразовательное учреждение**

**« Школа бизнеса и предпринимательства» г. Перми**

***СОГЛАСОВАНО: УТВЕРЖДАЮ:***

***Методическим советом Директор МАОУ «Школа***

***МАОУ «Школа бизнеса и бизнеса и предпринимательства» предпринимательства»***

***Протокол № \_\_ от «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2016 г. Приказ № \_\_\_\_***

 ***от «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2016 г.***

**РАБОЧАЯ   ПРОГРАММА**

**по  физической культуре**

**для 11 класса (девушки)**

  *Составитель:*

 *учитель физической культуры*

 *Булукова Л.В.*

**г. Пермь, 2016**

 **Пояснительная записка**

**Количество недельных часов:** 3

**Количество часов в год:** 102

**Уровень программы:** базовый

Рабочая программа разработана на основе

Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов В.И.Ляха, А.А. Зданевича / – Изд. Москва « Просвещение»2007г.

**Цели и задачи физического воспитания:**

 Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих основных задач:

1. Содействие гармоническому развитию личности, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления здоровья, противостояния стрессам.

2.Расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях.

3.Дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей.

4.Формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировки, значении занятий физической культуры для будущей трудовой деятельности.

5.Углубленное представление об основных видах спорта.

6. Закрепление потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время.

7. Формирование адекватной оценки собственных физических возможностей, содействию развития психических процессов и обучению психической саморегуляции.

**Рабочая программа составлена с учетом следующих нормативных документов:**

 - Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. № 329-Ф3 ( ред. От 21.04.2011 г.);

- Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ 04.10.2000 г. № 751;
 - Базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ МО РФ от 09.03.2004 г. № 1312 (ред. От 30.08.2010 г.);

- Обязательный минимум содержания начального образования. Приказ МО РФ от 19.05.1998 г. № 1235;

- Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 года. Распоряжение правительства РФ от 07.08.2009 г. № 1101-р;

- О проведении мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010 г. № 06-499;

- О Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015 гг. Распоряжение Правительства РФ от 07.02.2011 г. № 163- р. Calibri (Основной текст)

**При планировании учебного материала программы в соответствии с САНПИН (температурный режим), заменять тему «Лыжные гонки» на углубленное освоение содержания тем «Спортивные игры».**

**Учитель физической культуры имеет право вводить в учебный процесс дополнительные темы, сокращать или упрощать предлагаемый в программах учебный материал, при этом учителю необходимо избегать учебных перегрузок учащихся, не нарушая логику распределения программного содержания.**

**Формы организации образовательного процесса:**

Традиционные уроки, беседы, рассказы, зачетные уроки.

 **Формы и виды контроля:**

Виды: текущий, тематический, самоконтроль, итоговый.

Формы контроля: фронтальный, индивидуальный, самоконтроль.

**Структура и содержание рабочей программы**

* 1. **Социокультурные основы.**

 Спортивно – оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

* 1. **Психолого – педагогические основы.**

 Основы организации и проведения спортивно – массовых соревнований по различным видам спорта. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно – массовых мероприятиях. Способы регулирования массы тела.

* 1. **Медико - биологические основы.**

 Особенности техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно – массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом. Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на здоровье.

**1.4. Приемы саморегуляции.**

 Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки.

**1.5. Баскетбол.**

 Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы; воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

**1.6. Волейбол.**

 Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы; воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях волейболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях волейболом.

**1.7. Гимнастика с элементами акробатики.**

 Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние гимнастических упражнений на телосложение человека. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

**1.8. Легкая атлетика/ Кроссовая подготовка.**

 Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой и кроссовой подготовкой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой и кроссовой подготовки.

**1.9. Лыжная подготовка.**

 Основы биомеханики лыжных упражнений. Влияние лыжной подготовки на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий лыжной подготовкой. Самоконтроль при занятиях лыжной подготовкой. **Учебно-методическое обеспечение.**

 **Учебный комплект для учителя.**

1.Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов В.И. Ляха, А. А. Зданевича/ Москва «Просвещение».2007г.

2. Настольная книга учителя физической культуры / авт. – сост. Г.И. Погадаев;

под ред. Л.Б.Кофмана.- М.: Физкультура и спорт, 1998. – 496 с.

3. Комплексная программа физического воспитания учащихся: 1-11 классов

В. И.Лях, А.А. Зданевич // Физкультура в школе. -2004. - № 1-8.

4.Показатели единых контрольных нормативов для учебной программы «физическая культура»общеобразовательных учреждений города Перми/департамент образования администрации г. Перми ,МОУДОД « Центр по физической культуре, спорту и здоровьесбережению» г. Перми,2008г.-24с

**Материально- техническое обеспечение:**

1.Гимнастические скамейки.

2.Скакалки.

3.Мячи игровые.

4.Гимнастические маты.

5.Стойки.

6.Гимнастическая стенка.

7.Гимнастические палки.

8.Набивные мячи.

9.Малые мячи.

10.Турник.

11.Канат.

12.Кубики.

13.Эстафетные палочки.

14.Баскетбольные кольца.

15.Волейбольная сетка.

16.Гимнастическое бревно.

17.Гимнастический конь.

18.Гимнастический козел.

19.Стойка и планка для прыжков в высоту.

20. Гимнастические обручи.

21.Гимнастические брусья.

22.Перкладина.

**Демонстрировать**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  **Физическая** **способность** | **Физические упражнения** |  **Юноши** | **Девушки** |
|  Скоростные | Бег 100 м, сБег 30 м , с |  14,3  5,0 |  17,5  5,4 |
|  Силовые | Подтягивание в висе на высокой перекладине, количество раз Подтягивание из виса, лежа на низкой перекладине, количество разПрыжок в длину с места, см |  10 - 215 |  - 14 170 |
|  К выносливости | Бег 2000 м, мин Бег 3000 м, мин |  -   13,30 |  10, 00 - |

**Календарно – тематическое планирование**

**по физической культуре для учащихся 11 классов**

**при трехразовых занятиях в неделю**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  **Год** |  **I четверть** |  **II**  **четверть** |  **III четверть** |  **IV** **четверть** |
| Основы знаний о физической культуре | В  |  процессе | уроков |  |  |
| Спортивные игры | 27(21) | 12 | - | 9 | 6 |
| Гимнастика с элементами акробатики | 21(18) | 1 | 18 | 1 | 1 |
| Строевая подготовка |  9(9) | 2 | 3 | 2 | 2 |
| Лыжная подготовка/ кроссовая подготовка |   18(18) | - | - | 18 | - |
| Легкоатлетические  упражнения | 27(21) | 12 | - | - | 15 |
|  Итого | 102 | 27 | 21 | 30 | 24 |

**тематическое планирование по физической культуре для учащихся 3 классов – 3 часа в неделю**

**I четверть 11 класс девушки (27 часов)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тема урока | Тип урока | Элементы содержания | Требования к уровню подготовленности обучающихся | Вид контроля | Д/з | Дата проведенияплан | Дата проведения факт |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| .Техника безопасности | Вводный1 | ТБ на уроках. Техника упражнений. Строевые приёмы. Бег 5 минут в равномерном темпе. Комплекс упражнений без предметов. Спринтерский бег с высокого старта ускорением от 70 до 80 метров. Эстафеты. | Уметь: выполнять комплекс упражнений без предметов | текущий |  |  |  |
| . Эстафетный бег. | Совершенствование2 | ТБ на уроках. Техника упражнений. Строевые приёмы. Бег 5 минут в равномерном темпе. Комплекс упражнений без предметов. Спринтерский бег с опорой на одну руку с ускорением до 80 метров. Эстафетный бег. | Уметь: выполнять бег с ускорением | текущий |  |  |  |
| Спринтерский бег  | Учётный3 | ТБ на уроках. Техника упражнений. Строевые приёмы. Бег 5 минут в равномерном темпе. Комплекс упражнений без предметов. Спринтерский бег с низкого старта с ускорением до 60 метров. Эстафетный бег. | Уметь: бегать с максимальной скоростью 30 метров | «5»-5,3 сек«4»-5,6 сек«3»-5,9 сек |  |  |  |
| Спринтерский бег из различных исходных положений с этапом до 100 метров.   | Учётный4 | ТБ при прыжках. Строевые приёмы. Перестроение из колонны по-одному в колонну по три поворотом в движении. Бег 6 минут в равномерном темпе. Комплекс упражнений без предметов. Прыжки в длину способом «согнув ноги».Спринтерский бег из различных исходных положений с этапом до 100 метров.  | Уметь: выполнять наклон вперёд из положения сидя | 12-14 см |  |  |  |
| Бег 6 минут в равномерном темпе. | Учётный5 |  Строевые приёмы. Перестроение из колонны по-одному в колонну по три поворотом в движении. Бег 6 минут в равномерном темпе. Комплекс упражнений в сочетании с видами передвижений. Прыжки в длину способом «согнув ноги».Спринтерский бег из различных исходных положений с этапом до 100 метров.  | Уметь: бегать с максимальной скоростью 100 метров | «5»-16,2 сек«4»-16,6 сек«3»-17,3 сек |  |  |  |
| Прыжки в длину способом «согнув ноги». | Учётный6 |  Строевые приёмы. Перестроение из колонны по-одному в колонну по три поворотом в движении. Бег 7 минут. Комплекс упражнений в сочетании с видами передвижений. Прыжки в длину способом «согнув ноги». Бег с преодолением препятствий. Игровые задания на овладение навыками в прыжках.  | Уметь: прыгать в длину с места | «5»-190 см«4»-180 см«3»-170 см |  |  |  |
|  | Совершенствование7 |  Строевые приёмы. Перестроение из колонны по-одному в колонну по три поворотом в движении. Бег 7 минут. Комплекс упражнений в сочетании с видами передвижений. Прыжки в длину способом «согнув ноги» с 13-15 шагов разбега. Бег с преодолением препятствий. Игровые задания на овладение навыками в прыжках.  | Уметь: выполнять технику прыжка в длину с разбега | Оценка техники выполнения упражнения |  |  |  |
|  | Учётный8 |  Строевые приёмы. Перестроение из колонны по-одному в колонну по три поворотом в движении. Бег 8 минут. Комплекс упражнений в сочетании с видами передвижений. Прыжки в длину способом «согнув ноги»с 13-15 шагов разбега. Бег с преодолением препятствий. Игровые задания на овладение навыками в прыжках.  | Уметь: выполнять прыжок в длину с разбега | «5»-3,80 м«4»-3,40 м«3»-3,10 м |  |  |  |
|  | Совершенствование9 | ТБ при занятиях метанием. Строевые приёмы. Равномерный бег 8 минут. Перестроение из колонны по-одному в колонну по восемь поворотом в движении. Упражнения с партнёром. Метание малого мяча в цель 1х1 метр. Игровые задания на овладение навыками в метании. | Уметь: выполнять технику метания в цель | текущий |  |  |  |
|  | Совершенствование10 | ТБ при занятиях метанием. Строевые приёмы. Равномерный бег 10 минут. Перестроение из колонны по-одному в колонну по восемь поворотом в движении. Упражнения с партнёром. Метание малого мяча в цель 1х1 метр. Игровые задания на овладение навыками в метании | Уметь: выполнять строевые приёмы | текущий |  |  |  |
|  | Совершенствование11 | ТБ при занятиях метанием. Строевые приёмы. Равномерный бег 10 минут. Перестроение из колонны по-одному в колонну по восемь поворотом в движении. Упражнения с партнёром. Метание малого мяча по движущейся цели, на дальность. Игровые задания на овладение навыками в метании  | Уметь: выполнять метание по движущейся цели | текущий |  |  |  |
|  | Учётный12 | ТБ при занятиях метанием. Строевые приёмы. Равномерный бег 12 минут. Перестроение из колонны по-одному в колонну по восемь поворотом в движении. Упражнения с партнёром. Метание малого мяча в цель 1х1 метр, на дальность с разбега. Игровые задания на овладение навыками в метании  | Уметь: бегать 2000 метров в равномерном темпе | Без учёта времени |  |  |  |
|  | Совершенствование13 | ТБ при занятиях метанием. Строевые приёмы. Равномерный бег 12 минут. Перестроение из колонны по-одному в колонну по восемь поворотом в движении. Упражнения с партнёром. Метание малого мяча в цель 1х1 метр, на дальность с разбега. Игровые задания на овладение навыками в метании.  | Уметь: выполнять технику метания малого мяча с разбега | Оценка техники выполнения упражнения |  |  |  |
|  | Совершенствование14 | ТБ при игре в баскетбол. Строевые приёмы. Передвижения в колонне по одному по диагонали, змейкой, противоходом. Комплекс упражнений со скакалкой. Бег с изменением направления движения, челночный бег 3х10 м. Техника перемещения в ходьбе, в беге при игре в баскетбол. Игровые эстафеты с прыжками. | Уметь: бегать с изменением направления | текущий |  |  |  |
|  | Учётный15 |  Строевые приёмы. Передвижения в колонне по одному по диагонали, змейкой, противоходом. Комплекс упражнений со скакалкой. Бег с изменением направления движения, челночный бег 6х10 м. Техника остановок и поворотов при игре в баскетбол. Элементы техники защитных действий против игрока без мяча. Игровые эстафеты с прыжками. | Уметь: выполнять подтягивание из виса лёжа | «5»-15 раз«4»-14 раз«3»-13 раз |  |  |  |
|  | Учётный16 |  Строевые приёмы. Передвижения в колонне по одному по диагонали, змейкой, противоходом. Комплекс упражнений со скакалкой. Бег с изменением направления движения, челночный бег 10х10 м. Техника прыжков при игре в баскетбол. Элементы техники защитных действий против игрока без мяча. Игровые эстафеты с прыжками. | Уметь: выполнять челночный бег 3х10 метров | «5»-8.7 сек«4»-9,0 сек«3»-9,3 сек |  |  |  |
|  | Совершенствование17 | Техника игры в баскетбол. Строевые приёмы. Передвижения по диагонали, противоходом, змейкой. Комплекс упражнений с набивными мячами до 2 кг. Комбинации из бега, прыжков, поворотов. Ловля и передача мяча без сопротивления защитника. Броски мяча без сопротивления защитника с места. Защита против игрока без мяча. Игровые задания на овладение навыками ловли и передачи мяча, бросках по кольцу, в ведении мяча. | Уметь: владеть баскетбольным мячом  | текущий |  |  |  |
|  | Совершенствование18 | Техника игры в баскетбол. Строевые приёмы. Передвижения по диагонали, противоходом, змейкой. Комплекс упражнений с набивными мячами до 2 кг. Комбинации из бега, прыжков, поворотов. Ловля и передача мяча без сопротивления защитника. Броски мяча без сопротивления защитника в движении. Защита против игрока без мяча. Эстафеты на овладение навыками ловли и передачи мяча, бросках по кольцу, в ведении мяча. | Уметь: владеть баскетбольным мячом | текущий |  |  |  |
|  | Совершенствование19 | Техника владения мячом при игре в баскетбол. Строевые приёмы. Передвижения по диагонали, змейкой, противоходом. ОРУ с набивными мячами до 2 кг. Ловля и передача мяча с сопротивлением защитника. Способы ведения мяча без сопротивления защитника. Бросок мяча в прыжке двумя руками без сопротивления противника. Действия против игрока с мячом. Комбинации из освоенных элементов на овладения навыками владения мячом . Игровые задания  | Уметь: перемещаться с мячом | текущий |  |  |  |
|  | Совершенствование20 | Техника владения мячом при игре в баскетбол. Строевые приёмы. ОРУ с набивными мячами до 2 кг. Ловля и передача мяча с сопротивлением защитника. Способы ведения мяча без сопротивления защитника. Бросок мяча в прыжке двумя руками без сопротивления противника. Действия против игрока с мячом. Комбинации из освоенных элементов на овладения навыками владения мячом . Игровые задания  | Уметь: выполнять ловлю и передачу мяча. | текущий |  |  |  |
|  | Совершенствование21 | Техника владения мячом при игре в баскетбол. Строевые приёмы. ОРУ с набивными мячами до 2 кг. Ловля и передача мяча с сопротивлением защитника. Способы ведения мяча с сопротивлением защитника. Бросок мяча в прыжке двумя руками с сопротивлением противника. Действия против игрока с мячом. Комбинации из освоенных элементов на овладения навыками владения мячом . Игровые задания с ведением мяча.  | Уметь: выполнять комбинации из освоенных элементов | текущий |  |  |  |
|  | Совершенствование22 | Техника владения мячом при игре в баскетбол. Строевые приёмы. ОРУ с набивными мячами до 2 кг. Ловля и передача мяча с сопротивлением защитника. Способы ведения мяча с сопротивлением защитника. Бросок мяча в прыжке двумя руками с сопротивлением противника. Действия против игрока с мячом. Комбинации из освоенных элементов на овладения навыками владения мячом . Эстафеты с ведением мяча.  | Уметь: приём и передача баскетбольного мяча | Оценка техники выполнения упражнения |  |  |  |
|  | Совершенствование23 | ТБ при выполнении упражнений в парах. Строевые приёмы. ОРУ в парах. Игровые задания «Бой петухов».Ведение мяча с сопротивлением защитника. Броски мяча с сопротивлением защитника. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений и владения мячом. Игра по упрощённым правилам 5:5 | Уметь: выполнять ведение мяча | Оценка техники выполнения упражнения |  |  |  |
|  | Совершенствование24 |  Строевые приёмы. ОРУ в парах. Игровые задания «Бой петухов». Броски мяча с сопротивлением защитника. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений и владения мячом. Игра по упрощённым правилам 5:5 | Уметь: выполнять броски в кольцо баскетбольного мяча | Оценка техники выполнения упражнения |  |  |  |
|  | Совершенствование25 |  Строевые приёмы. ОРУ в парах. Игровые задания «Выталкивание из круга». Комбинации из освоенных элементов техники передвижений и владения мячом. Игра по упрощённым правилам 5:5 | Уметь: применять в игре различные игровые приёмы | текущий |  |  |  |
|  | Совершенствование26 |  Строевые приёмы. ОРУ в парах. Игровые задания «Выталкивание из круга». Комбинации из освоенных элементов техники передвижений и владения мячом. Игра по упрощённым правилам 5:5 | Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам | текущий |  |  |  |
|  | Совершенствование27 |  Строевые приёмы. ОРУ в парах. Игровые задания «Перетягивание в парах». Комбинации из освоенных элементов техники передвижений и владения мячом. Игра по упрощённым правилам 5:5 | Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам | текущий |  |  |  |

**II четверть 11 класс девушки (21 час)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тема урока | Тип урока | Элементы содержания | Требования к уровню подготовленности обучающихся | Вид контроля | Д/з | Дата проведенияплан | Дата проведения факт |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Акробатика. Упражнения в висах и упорах.Опорные прыжки. | Вводный1 | ТБ на уроках гимнастики. Строевые приёмы. ОРУ с мячами. Силовые упражнения в парах. «Бой петухов». Акробатика: кувырки вперёд и назад, мост из положения лёжа, стойка на лопатках перекатом назад. Равновесие: стойки на двух ногах, на носках. Ходьба на носках, приставным шагом. Соскок прогнувшись. | Уметь: выполнять кувырки вперёд и назад | текущий |  |  |  |
|  | Совершенствование2 |  Строевые приёмы. ОРУ с лентами. Силовые упражнения в парах. «Выталкивание из круга». Акробатика: кувырки вперёд и назад, мост у стены, стойка на лопатках перекатом назад. Равновесие: стойки на носках, повороты прыжком. Ходьба на носках, выпадами. Соскок прогнувшись. | Уметь: выполнять ходьбу по бревну | текущий |  |  |  |
|   | Совершенствование3 |  Строевые приёмы. ОРУ с обручами. Силовые упражнения в парах. «Выталкивание из круга». Акробатика: мост из положения стоя с помощью, кувырок назад в полушпагат. Равновесие на одной ноге –выпад -кувырок вперёд. Равновесие: стойки на носках, повороты прыжком. Ходьба на носках, выпадами. Соскок прогнувшись. | Уметь: выполнять мост из различных положений с помощью и без. | текущий |  |  |  |
|   | Комбинирование4 | Техника упражнений на бревне. Строевые приёмы. Повороты в движении направо, налево. ОРУ на гимнастической скамейке. Акробатика: мост из положения стоя с помощью, кувырок назад в полушпагат. Равновесие на одной ноге –выпад -кувырок вперёд. Равновесие: на одной ноге, комбинация из освоенных элементов. Упражнения в упоре на бревне. Комбинация №1 (на брусьях) толчком ног подъём в упор на верхнюю жердь – опускание вперёд в вис присев; вис углом. | Уметь: выполнять комбинацию на бревне из освоенных элементов | текущий |  |  |  |
|  | Совершенствование5 | Техника упражнений на бревне. Строевые приёмы. Повороты в движении направо, налево. ОРУ у гимнастической скамейки. Акробатика: мост из положения стоя с помощью, кувырок назад в полушпагат. Равновесие на одной ноге –выпад -кувырок вперёд. Равновесие: на одной ноге, комбинация из освоенных элементов. Упражнения в упоре на бревне. Комбинация №1 (на брусьях) толчком ног подъём в упор на верхнюю жердь – опускание вперёд в вис присев; вис углом. | Уметь: слитно выполнять кувырки вперёд и назад | текущий |  |  |  |
|  | Совершенствование6 | Техника упражнений на брусьях. Строевые приёмы. Повороты в движении направо и налево. ОРУ с партнёром. Акробатика: Мост и поворот в упор стоя на одном колене. Упражнения в упоре на бревне. Комбинация №1 (на брусьях) толчком ног подъём в упор на верхнюю жердь – опускание вперёд в вис присев; вис углом. Силовые упражнения в парах. «Перетягивание в парах». | Уметь: выполнять комбинацию №1 на брусьях | текущий |  |  |  |
|  | Совершенствование7 | Техника упражнений на брусьях. Строевые приёмы. Повороты в движении направо и налево. ОРУ с партнёром. Акробатика: Мост и поворот в упор стоя на одном колене. Комбинация №2 (на брусьях) вис присев на нижней жерди – махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь – переход в упор на нижнюю жердь. Комбинации на бревне из освоенных элементов. Силовые упражнения в парах. «Бой петухов». | Уметь: мост и поворот в упор стоя на одном колене | текущий |  |  |  |
|  | Совершенствование8 | Техника упражнений на брусьях. Строевые приёмы. Повороты в движении направо и налево. ОРУ с партнёром. Акробатика: Мост и поворот в упор стоя на одном колене. Комбинация №2 (на брусьях) вис присев на нижней жерди – махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь – переход в упор на нижнюю жердь. Комбинации на бревне из освоенных элементов. Силовые упражнения в парах. «Выталкивание из круга». | Уметь: выполнять комбинацию на брусьях №2 | текущий |  |  |  |
|  | Учётный9 | Техника гимнастических упражнений. Строевые приёмы. Повороты в движении направо и налево.ОРУ у гимнастической стенки. Акробатическая комбинация. Брусья №2. Комбинация на бревне. | Уметь: подъём туловища из положения лёжа на спине за 30 секунд | «5»-26 раз«4»- 20 раз«3»-14 раз |  |  |  |
|  | Совершенствование10 | Техника упражнений на брусьях. Строевые приёмы. Перестроение из одной шеренги в три (четыре) уступами. ОРУ у гимнастической стенки. Акробатическая комбинация из кувырков и перекатов. Брусья №3: равновесие на нижней жерди – упор присев на одной ноге – махом соскок. Комбинация на бревне. | Уметь: выполнять комбинацию на бревне | Оценка техники выполнения упражнения |  |  |  |
|  | Совершенствование11 | Техника упражнений на брусьях. Строевые приёмы. Перестроение из одной шеренги в три (четыре) уступами. ОРУ с лентами. Акробатическая комбинация из кувырков и перекатов. Брусья №3: равновесие на нижней жерди – упор присев на одной ноге – махом соскок. Комбинация на бревне. Силовые упражнения в парах. «Бой петухов». | Уметь: выполнять акробатическую комбинацию | Оценка техники выполнения упражнений |  |  |  |
|  | Совершенствование12 | Техника упражнений на брусьях. Строевые приёмы. Перестроение из одной шеренги в три (четыре) уступами. ОРУ с мячами. Акробатическая комбинация. Брусья №3: равновесие на нижней жерди – упор присев на одной ноге – махом соскок. Комбинация на бревне. Силовые упражнения в парах. «Выталкивание из круга». | Уметь: комбинация из висов и упоров | Оценка техники выполнения упражнений |  |  |  |
|  | Учётный13 | ТБ при выполнении опорных прыжков. Техника опорных прыжков. Строевые приёмы. Перестроение из одной шеренги в три уступами. ОРУ с обручами. Опорный прыжок способом «ноги врозь». Лазание по канату способом «в три приёма». Преодоление полосы препятствий: кувырки, перелезания, лазания и т.д. Силовые упражнения в парах.  | Уметь: наклон вперёд из положения сидя | «5»-14 см«4»-13 см«3»-12 см |  |  |  |
|  | Совершенствование14 | Техника лазания по канату. Строевые приёмы. Перестроение из колонны по-одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ со скакалкой. Прыжки через «козла» в ширину способом «ноги врозь» и коня в ширину способом «боком». Лазание по канату «в два приёма» | Уметь: лазанье по канату | Оценка техники выполнения упражнений |  |  |  |
|  | Учётный15 | Техника опорных прыжков. Перестроение из колонны по-одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ со скакалкой. Прыжки через «козла» в ширину способом «ноги врозь» и коня в ширину способом «боком». Лазание по канату «в два приёма». Преодоление полосы препятствий. | Уметь: прыжки на двух ногах через скакалку с вращением скакалки вперёд за 1 минуту | «5»-150 раз«4»-135 раз«3»-120 раз |  |  |  |
|  | Учётный16 | Техника опорных прыжков через коня. Перестроение из колонны по-одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ с партнёром. Опорные прыжки через коня способом «боком» и «углом» с разбега под углом к снаряду и толчком одной ноги. Лазание по канату «в три приёма» и «в два приёма»Преодоление полосы препятствий: кувырки, перелезания, лазания и т.д. Силовые упражнения в парах.  | Уметь: подтягивание из виса | «5»-14 раз«4»-13 раз«3»-12 раз |  |  |  |
|  | Совершенствование17 | Техника опорного прыжка «углом». Перестроение из колонны по-одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ с обручами. Опорный прыжок через коня «углом». Лазание по канату «в три приёма».Преодоление полосы препятствий: кувырки, перелезания, лазания и т.д. Силовые упражнения в парах.  | Уметь: лазанье по канату | Оценка техники выполнения упражнений |  |  |  |
|  | Совершенствование18 |  Техника опорного прыжка «углом». Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по-одному разведением и слиянием.ОРУ с мячами. Опорный прыжок через коня «углом». Лазание по канату «в три приёма». Преодоление полосы препятствий: кувырки, перелезания, лазания и т.д. Силовые упражнения в парах.  | Уметь: опорный прыжок | Оценка техники выполнения упражнений |  |  |  |
|  | Совершенствование19 | Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по-одному разведением и слиянием. Комплекс упражнений ритмической гимнастики. Преодоление полосы препятствий из всех освоенных гимнастических и акробатических элементов. | Уметь: преодоление полосы препятствий | Оценка техники выполнения упражнений |  |  |  |
|  | Учётный20 | Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по-одному разведением и слиянием. Комплекс упражнений ритмической гимнастики Преодоление полосы препятствий из всех освоенных гимнастических и акробатических элементов.тики.  | Уметь: отжимания | «5»-26 раз«4»-23 раз«3»-20 раз |  |  |  |
|  | Совершенствование21 | Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по-одному разведением и слиянием. Комплекс упражнений ритмической гимнастики. Преодоление полосы препятствий из всех освоенных гимнастических и акробатических элементов. | Уметь: выполнять комплекс упражнений ритмической гимнастики. | текущий |  |  |  |

**III четверть 11 класс девушки (30 часов)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тема урока | Тип урока | Элементы содержания | Требования к уровню подготовленности обучающихся | Вид контроля | Д/з | Дата проведенияплан | Дата проведения факт |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Виды лыжных ходов, преодоление спусков и подъёмов, передвижение на лыжах до 5 км  | Вводный1 | Инструктаж по ТБ. ОРУ. Правила переноски лыж. Попеременный двухшажный ход. Передвижение на лыжах 1 км. Эстафеты с этапом до 100 метров. | **Уметь:** передвигаться на лыжах, осуществлять переноску лыж. | текущий |  |  |  |
|  | Совершенствование2 | ОРУ. Строевые приёмы. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Передвижение на лыжах 1 км. Эстафеты с этапом до 100 метров. | Уметь: передвигаться на лыжах, строиться с лыжами | Оценка техники попеременного двухшажного хода |  |  |  |
|  | Совершенствование3 | ОРУ. Строевые приёмы. Одновременный бесшажный ход.Одновременный двухшажный ход Передвижение на лыжах 1,5км. Эстафеты с этапом до 100 метров. | Уметь: передвигаться на лыжах, выполнять повороты на месте | Оценка техники одновременного бесшажного хода |  |  |  |
|  | Совершенствование4 | ОРУ. Строевые приёмы. Одновременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход(основной вариант).Передвижение на лыжах 1,5 км Эстафеты с этапом до 100 метров.. | Уметь: передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом | текущий |  |  |  |
|  | Совершенствование5 | ОРУ. Строевые приёмы. Одновременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход(основной вариант). Передвижение на лыжах 2 км. Эстафеты с этапом до 100 метров. | Уметь: передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом | Оценка техники одновременного двухшажного хода |  |  |  |
|  | Совершенствование6 | ОРУ. Строевые приёмы. Одновременный одношажный ход(основной вариант и стартовый). Передвижение на лыжах 2 км. Эстафеты с этапом до 100 метров. | Уметь: передвигаться на лыжах одновременным одношажным ходом | Оценка техники одновременного одношажного хода (основной вариант) |  |  |  |
|  | Совершенствование7 | ОРУ. Строевые приёмы. Одновременный одношажный ход(стартовый вариант). Коньковый ход.Передвижение на лыжах 2,5 км. Гонки с преследованием. | Уметь: передвигаться на лыжах одновременным одношажным ходом | текущий |  |  |  |
|  | Совершенствование8 | ОРУ. Строевые приёмы. Одновременный одношажный ход(стартовый вариант). Коньковый ход. Передвижение на лыжах 2,5 км. Гонки с преследованием. | Уметь:передвигаться на лыжах коньковым ходом | Оценка техники одновременного одношажного хода (стартовый вариант) |  |  |  |
|  | Совершенствование9 | ОРУ. Строевые приёмы. Коньковый ход. Попеременный четырёхшажный ход. Передвижение на лыжах 2,5 км. Гонки с преследованием. | Уметь: передвигаться на лыжах попеременным четырёхшажным ходом | Оценка техники конькового хода |  |  |  |
|  | Совершенствование10 | ОРУ. Строевые приёмы. Попеременный четырёхшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные.Передвижение на лыжах 3 км. Гонки с преследованием. | Уметь: выполнять переход с попеременных на одновременные ходы | текущий |  |  |  |
|  | Совершенствование11 | ОРУ. Строевые приёмы. Попеременный четырёхшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные.Передвижение на лыжах 3 км. Гонки с преследованием. | Уметь: выполнять переход с попеременных на одновременные ходы | Оценка техники попеременного четырёхшажного хода |  |  |  |
|  | Совершенствование12 | ОРУ. Строевые приёмы. Переход с попеременных ходов на одновременные. Передвижение на лыжах 3 км. Гонки с преследованием. | Уметь: выполнять переход с попеременных на одновременные ходы | текущий |  |  |  |
|  | Совершенствование13 | ОРУ. Строевые приёмы. Попеременный четырёхшажный ход. Спуски, подъёмы, торможение.Переход с одновременных ходов на попеременные.Передвижение на лыжах 3,5 км. Подвижные игры на овладение основами горнолыжного спорта. | Уметь: выполнять переход с попеременных на одновременные ходы | текущий |  |  |  |
|  | Совершенствование14 | ОРУ. Строевые приёмы. Попеременный четырёхшажный ход. Спуски, подъёмы, торможение.Переход с одновременных ходов на попеременные.Передвижение на лыжах 4 км. Подвижные игры на овладение основами горнолыжного спорта | Уметь: передвигаться на лыжах различными ходами | текущий |  |  |  |
|  | Совершенствование15 | ОРУ. Строевые приёмы. Попеременный четырёхшажный ход. Спуски, подъёмы, торможение. Спуски .Переход с одновременных ходов на попеременные.Передвижение на лыжах 4,5 км.Подвижные игры на овладение основами горнолыжного спорта | Уметь: передвигаться на лыжах различными ходами | Д «5»-18.30 «4»-19.00 «3»-20.00 |  |  |  |
|  | Совершенствование16 | ОРУ. Строевые приёмы. Преодоление бугров и впадин при спуске со склона и др. препятствия. Торможение и повороты. Передвижение на лыжах 5 км. Подвижные игры на овладение основами горнолыжного спорта | Уметь: передвигаться на лыжах различными ходами | текущий |  |  |  |
|  | Совершенствование17 | ОРУ. Строевые приёмы. Преодоление бугров и впадин при спуске со склона и др. препятствия. Торможение и повороты. Передвижение на лыжах 5 км. Подвижные игры на овладение основами горнолыжного спорта | Уметь: передвигаться на лыжах различными ходами | текущий |  |  |  |
|  | Учетный18 | ОРУ. Строевые приёмы. Преодоление бугров и впадин при спуске со склона и др. препятствия. Торможение и повороты. Передвижение на лыжах 5 км. Подвижные игры на овладение основами горнолыжного спорта | Уметь: передвижение на лыжах различными ходами | Без учёта времени |  |  |  |
| Гимнастика с элементами акробатики и единоборств, спортивная игра «Волейбол», техника приёмов, передач и подач мяча. | Вводный19 | Инструктаж по ТБ. Строевые приёмы. ОРУ со скакалкой.Бег в равномерном темпе 6 минут. Ходьба и бег лицом и спиной вперёд, ускорения, остановки и перемещения приставным и скрестными шагами боком. Подводящие упражнения к овладению спортивной игрой «Волейбол». | Уметь:бегать в равномерном темпе, с заданиями | текущий |  |  |  |
|  | Учётный20 |  Строевые приёмы. ОРУ со скакалкой. Бег в равномерном темпе 6 минут. Ходьба и бег лицом и спиной вперёд, ускорения, остановки и перемещения приставным и скрестными шагами боком. Подводящие упражнения к овладению спортивной игрой «Волейбол». | Уметь: бегать в равномерном темпе | Оценка техники 6-ти минутного бега 1050-1200 метров |  |  |  |
|  | Совершенствование21 |  Строевые приёмы. ОРУ со скакалкой. Бег в равномерном темпе 7 минут. Ходьба и бег лицом и спиной вперёд, ускорения, остановки и перемещения приставным и скрестными шагами боком. Подводящие упражнения к овладению спортивной игрой «Волейбол». | Уметь: прыгать на скакалке | «5»-150 раз«4»-135 раз«3»-120 раз |  |  |  |
|  | Учётный22 | Строевые приёмы. Бег в равномерном темпе 7 минут, с изменением направления движения. ОРУ с партнёром и без. Силовые упражнения в парах. Передачи мяча двумя руками сверху над собой ,вперёд и назад по направлению передачи. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игра «Бой петухов». | Уметь: владеть мячом над собой, выполнять наклон вперёд из положения сидя | Д 12-14 см |  |  |  |
|  | Учётный23 | Строевые приёмы. Бег в равномерном темпе 8 минут, с изменением направления движения. ОРУ с партнёром и без. Силовые упражнения в парах. Передачи мяча двумя руками сверху над собой ,вперёд и назад по направлению передачи. Нижняя прямая, верхняя прямая и боковая подачи. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игра «Выталкивание из круга». | Уметь: подтягиваться из виса | Д 13-15 раз |  |  |  |
|  | Совершенствование24 | Строевые приёмы. Бег в равномерном темпе 9 минут, с изменением направления движения. ОРУ с партнёром и без. Силовые упражнения в парах. Передачи мяча двумя руками сверху над собой, вперёд и назад по направлению передачи. Нижняя прямая, верхняя прямая и боковая подачи. Приём мяча от сетки. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игра «Выталкивание из круга». | Уметь: выполнять передачи мяча двумя руками сверху (над собой по направлению передачи) | Оценка техники выполнения передачи мяча  |  |  |  |
|  | Совершенствование25 | Строевые приёмы. Бег 10 минут, с изменением направления движения. ОРУ без предметов и с набивными мячами весом до 2 кг. Передачи мяча двумя руками сверху над собой, вперёд и назад по направлению передачи. Нижняя прямая, верхняя прямая и боковая подачи. Прямой нападающий удар (после передачи).Приём мяча после атакующего удара. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом | Уметь: выполнять передачи мяча двумя руками сверху (вперёд и назад по направлению передачи) | Оценка техники выполнения передачи мяча |  |  |  |
|  | Совершенствование26 | Строевые приёмы. Бег 11 минут, с изменением направления движения. ОРУ без предметов и с набивными мячами весом до 2 кг. Нижняя прямая, верхняя прямая и боковая подачи. Прямой нападающий удар (после передачи).Приём мяча после атакующего удара. Блокирование с места. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом | Уметь: выполнять подачу мяча | Оценка техники подачи мяча |  |  |  |
|  | Совершенствование27 | Строевые приёмы. Бег 12 минут, с изменением направления движения. ОРУ без предметов и с набивными мячами весом до 2 кг. Приём мяча двумя руками снизу (после подачи, отражённого сеткой, после атакующего удара).Прямой нападающий удар. Групповое блокирование после перемещения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом | Уметь: выполнять приём мяча двумя руками снизу | Оценка техники приёма мяча |  |  |  |
|  | Совершенствование28 | Строевые приёмы. ОРУ. Силовые упражнения в парах. Игра «Перетягивание в парах». Прямой нападающий удар. Групповое блокирование после перемещения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Учебная игра по упрощённым правилам. | Уметь: выполнять прямой нападающий удар | Оценка техники прямого нападающего удара |  |  |  |
|  | Совершенствование29 | Строевые приёмы. ОРУ. Силовые упражнения в парах. Игра «Бой петухов». Групповое и одиночное блокирование с места и после перемещения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Учебная игра по упрощённым правилам. | Уметь: выполнять блокирование | Оценка техники блокирования |  |  |  |
|  | Совершенствование30 | Строевые приёмы. ОРУ. Силовые упражнения в парах. Игра «Выталкивание из круга». Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Учебная игра по упрощённым правилам. | Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам | текущий |  |  |  |

**IV четверть 11 класс девушки (24 часа)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тема урока | Тип урока | Элементы содержания | Требования к уровню подготовленности обучающихся | Вид контроля | Д/з | Дата проведенияплан | Дата проведения факт |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Прыжки в высоту, метание мяча, виды бега. | Вводный1 | ТБ на уроке. Строевые приёмы. ОРУ. Бег с препятствиями. Игровые задания на овладение навыками в прыжках. Прыжки способом «Перешагивание». | Уметь: преодолевать препятствия в беге прыжками | Текущий |  |  |  |
|  | Совершенствование2 | Техника выполнения упражнения. Строевые приёмы. ОРУ. Бег с препятствиями. Игровые задания на овладение навыками в прыжках. Прыжки способом «Перешагивание». | Уметь: преодолевать препятствия в беге прыжками | текущий |  |  |  |
|   | Совершенствование3 | Строевые приёмы. ОРУ у гимнастической скамейки. Бег с препятствиями. Игровые задания на овладение навыками в прыжках. Прыжки способом «Перешагивание». | Уметь: преодолевать препятствия в беге прыжками | текущий |  |  |  |
|   |  Учётный4 | Строевые приёмы. ОРУ у гимнастической скамейки. Бег с препятствиями. Игровые задания на овладение навыками в прыжках. Прыжки способом «Перешагивание». Отжимания. | Уметь: выполнять отжимания от пола | «5»-26 раза«4»-23 раз«3»-20 раз |  |  |  |
|  | Совершенствование5 | Техника выполнения прыжка в высоту. Строевые приёмы. ОРУ с партнёром. Силовые упражнения в парах. «Бой петухов».Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега. | Уметь: выполнять прыжки в высоту способом «Перешагивание» | текущий |  |  |  |
|  | Учётный6 | Техника выполнения прыжка в высоту. Строевые приёмы. ОРУ с партнёром. Силовые упражнения в парах. «Бой петухов».Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега. | Уметь: выполнять прыжки в высоту способом «Перешагивание» | «5»-120«4»- 115«3»- 105 |  |  |  |
|  | Совершенствование7 | ТБ на уроках л/атлетики. Строевые приёмы. Техника упражнений. ОРУ с малыми мячами. Бег 5 минут в равномерном темпе. Челночный бег 3х10 м. Метание малого меча в вертикальную цель. Эстафеты. | Уметь: метать малый мяч в цель | текущий |  |  |  |
|  | Совершенствование8 |  Техника упражнений. Строевые приёмы. ОРУ с малыми мячами. Бег 5 минут в равномерном темпе. Челночный бег 6х10 м . Метание малого меча в вертикальную цель. Эстафеты. | Уметь: метать малый мяч в цель | текущий |  |  |  |
|  | Учётный9 | Техника челночного бега. Строевые приёмы. ОРУ у гимнастической стенки. Бег 5 минут в равномерном темпе. Челночный бег 3х10 м. Метание малого меча в вертикальную цель. Игровые задания на овладение метанием. | Уметь: челночный бег 3х10 м | «5»-8,7 сек«4»- 9,0 сек«3»-9,3 сек |  |  |  |
|  | Учётный10 | Строевые приёмы. Бег 6 минут в равномерном темпе, с изменением направления. ОРУ у гимнастической стенки. Метание малого мяча на дальность с разбега. Игры с метанием. Подтягивание. | Уметь: подтягивание из виса лёжа | 13-15 раз |  |  |  |
|  | Учётный11 | Техника упражнений. Строевые приёмы. Бег 6 минут, с изменением направления. ОРУ с партнёром. Силовые упражнения в парах. «Выталкивание из круга». Метание с разбега. Упражнения на растяжку. | Уметь: выполнять наклон вперёд из положения сидя | 12-14 см |  |  |  |
|  | Совершенствование12 | Техника упражнений. Строевые приёмы. Бег 6 минут, с изменением направления. ОРУ с партнёром. Силовые упражнения в парах. «Перетягивание в парах». Метание с разбега.  | Уметь: метание на дальность | Оценка техники метания на дальность |  |  |  |
|  | Учётный13 | Техника упражнений. Строевые приёмы. Бег 7 минут. ОРУ в сочетании с видами передвижений. Спринтерский бег из различных исходных положений. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Эстафеты. | Уметь: бег с максимальной скоростью 30 метров | «5»-5,3 сек«4»-5,6 сек«3»-5,9 сек |  |  |  |
|  | Учётный14 | Техника упражнений. Строевые приёмы. Бег 7 минут. ОРУ в сочетании с видами передвижений. Спринтерский бег из различных исходных положений. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Эстафеты. | Уметь: бег с максимальной скоростью 100 метров | «5»-16.2 сек«4»-16.6 сек«3»- 17.3 сек |  |  |  |
|  | Учётный15 | Техника упражнений. Строевые приёмы. Бег 8 минут. ОРУ на гимнастической скамейке. Эстафетный бег до 100 метров. Прыжки в длину с разбега 13-15 шагов. | Уметь: прыгать в длину с места | 170-190 см |  |  |  |
|  | Совершенствование16 | Техника упражнений. Строевые приёмы. Бег 8минут. ОРУ на гимнастической скамейке. Эстафетный бег до 100 метров. Прыжки в длину с разбега 13-15 шагов. | Уметь: эстафетный бег | Оценка техники эстафетного бега |  |  |  |
|  | Учётный17 | Строевые приёмы. Бег 10 минут. ОРУ в парах. Силовые упражнения в парах. «Перетягивание в парах».Бег с преодолением препятствий. Прыжки в длину с разбега 13-15 шагов. | Уметь: выполнять подъём туловища из положения лёжа на спине за 30 секунд | «5»-26 раз«4»-20 раз«3»-14 раз |  |  |  |
|  | Учётный18 | Строевые приёмы. Бег 10 минут. ОРУ в парах. Силовые упражнения в парах. «Бой петухов».Бег с преодолением препятствий. Прыжки в длину с разбега 13-15 шагов. | Уметь: выполнять прыжок способом «согнув ноги» | «5»-3.80 м«4»-3.40 м«3»-3.10 м |  |  |  |
|  | Учётный19 | ТБ на уроках на улице. Техника упражнений. Строевые приёмы. Бег 12 минут, с преодолением препятствий. Комплекс упражнений со скакалкой. Игровые задания с прыжками. Технические приёмы волейбола. | Уметь: бегать дистанцию 2000 метров на время | «5»-10.00«4»-11.40«3»-13.20 |  |  |  |
|  | Учётный20 |  Техника упражнений. Строевые приёмы. Бег 14 минут, с преодолением препятствий. Комплекс упражнений со скакалкой. Игровые задания с прыжками. Технические приёмы волейбола. | Уметь: прыгать на скакалке с вращением скакалки вперёд за 1 минуту | «5»-150 раз«4»-135 раз«3»- 120 раз |  |  |  |
|  | Учётный21 |  Техника упражнений. Строевые приёмы. Бег 16 минут, с преодолением препятствий. Комплекс упражнений со скакалкой. Игровые задания с прыжками. Технические приёмы волейбола. Игра в футбол по упрощённым правилам. | Уметь: бегать в равномерном темпе 3000 метров | Без учёта времени |  |  |  |
|  | Совершенствование22 | Техника упражнений. Строевые приёмы. Комплекс упражнений с набивными мячами до 2 кг. Бег с изменением направления. Подвижные игры и эстафеты с мячом. Игра в волейбол по упрощённым правилам. | Уметь: выполнять упражнения с набивными мячами | текущий |  |  |  |
|  | Совершенствование23 | Техника упражнений. Строевые приёмы. Комплекс упражнений с набивными мячами до 2 кг. Бег с изменением направления. Подвижные игры и эстафеты с мячом. Игра в волейбол по упрощённым правилам. | Уметь: играть в подвижные игры с мячом | текущий |  |  |  |
|  | Совершенствование24 | Техника упражнений. Строевые приёмы. Комплекс упражнений с набивными мячами до 2 кг. Бег с изменением направления. Подвижные игры и эстафеты с мячом. Игра в волейбол по упрощённым правилам. Подведение итогов. | Уметь: выполнять эстафеты с бросками, ловлей и переноской мяча | текущий |  |  |  |

Учебные нормативы **11 класс**

|  |
| --- |
| Девушки |
| **№** | **Упражнения** | **оценка** |
| **«5»** | **«4»** | **«3»** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Бег 100 м (сек) | 16.0 | 16.5 | 17.0 |
| Бег 2000 м (мин.,сек.) | 10.00 | 11.30 | 12.20 |
| Прыжок в длину с места (см) | 190 | 170 | 160 |
| Прыжок в длину с разбега (см) | 380 | 340 | 310 |
| Метание гранаты 500г | 23 | 18 | 12 |
| Метание набивного мяча 1 кг (см) | 600 | 500 | 450 |
| Поднимание туловища  | 35 | 30 | 25 |
| Прыжки через скакалку за 1 мин. | 140 | 110 | 80 |
| Наклон вперёд сидя (см) | +17 | +13 | +10 |
| Ходьба на лыжах 3км (мин.,сек.) | 18.30 | 19.00 | 20.00 |
| Кросс 2000 м | 10.30 | 12.10 | 13.10 |
| Подтягивание в висе лёжа (раз)  | 15 | 11 | 7 |
| «Челночный бег» 4х9 м (сек.) | 10.4 | 10.8 | 11.2 |