

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

10- 11 класс, 2019 -2020 учебный год

## I. Пояснительная записка

Рабочая программа основного общего образования по физической культуре составлена на основе авторской программы В.И.Лях, А.А. Зданевич «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (базовый уровень), и полностью соответствует федеральному компоненту государственного стандарта образования. Физическая культура относится к ряду учебных предметов, которые в федеральном компоненте государственного образовательного стандарта определены как обязательные для изучения в основной школе.

### 1.1. Нормативно – правовое и инструктивно – методическое обеспечение разработки рабочей программы.

Нормативно-правовое обеспечение разработки и реализации рабочей программы

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 05.03.2004 г. № 1089 «Об утверждении федерального компонента государственных стандартов начального общего, основного общего, среднего (полного) общего образования» (ред. от 07.06.2017).
- Областной базисный учебный план Челябинской области (Приказ министерства образования и науки Челябинской области от 16.06.2011г. №04-997).
- Приказ Министерства образования и науки Челябинской области от 30.05. 2014 № 01/1839 «О внесении изменений в областной базисный учебный план для общеобразовательных организаций Челябинской области, реализующих программы основного общего и среднего общего образования».
- Приказ Минпросвещения России от 28 декабря 2018 г. № 345 «О федеральном перечне учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования».
- Письмо Министерства образования и науки Челябинской области от 04 июня 2019 года № 1213/5886 «О преподавании учебных предметов образовательных программ начального, основного и среднего общего образования 2019/2020 учебном году».
- Приложение к письму Министерства образования и науки Челябинской области от 28 июня 2018 г. № 1213/6651 «Об особенностях преподавания учебного предмета «Физическая культура» в 2018-2019 учебном году».
- Письмо МОиН Челябинской области от 21.07.2009 № 103/3404 «О разработке рабочих программ курсов, предметов, дисциплин (модулей) в общеобразовательных учреждениях Челябинской области».
- Школьный учебный план МБОУ «СОШ № 121 г. Челябинска» на 2019-2020 учебный год

По ОБУП	По ШУП	По авторской программе	По рабочей программе
3 часа в неделю	3 часа в неделю	3 часа в неделю, 102 часа в год	3 часа в неделю, 105 часов в год

### 1.2. Общая характеристика предмета

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: базовой и вариативной.

**Базовый компонент** обеспечивает реализацию государственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры. Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Изучение физической культуры на базовом уровне направлено на создание у учащихся целостного представления о физической культуре, культуре здоровья, здоровом образе жизни как элементах общей культуры. Тем самым. Базовый уровень можно рассматривать как инвариантный компонент физкультурного образования, связанный с приоритетными воспитательными задачами. Распределение часов базовой части учебного материала идёт в соответствии с программой В.И.Лях, А.А.Зданевич, 2007г. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов».

**Вариативная** (дифференцированная) часть программы по физической культуре обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы общеобразовательного учреждения.

Региональный компонент программы соотносится с федеральным и составляет 10% от общего количества часов по учебному предмету физическая культура: 9 класс – 9 часов

### 1.3. Цели и задачи учебного предмета физическая культура

В соответствии с социально – экономическими потребностями современного общества, его дальнейшим развитием и исходя из сущности общего среднего образования, целью физического воспитания в школе является содействие формированию всесторонне развитой личности в процессе физического совершенствования. Это понятие включает в себя крепкое здоровье, соответствующий уровень развития двигательных способностей и физического развития,

необходимые знания и навыки в области физической культуры, мотивы и умения осуществлять физкультурно – оздоровительную и спортивную деятельность. Достижение этой цели обеспечивается решением задач, направленных на:

- Соответствие гармоническому физическому развитию, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические факторы и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам.
- Формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности.
- Закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта.
- Дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

#### 1.4. Распределение учебного времени по разделам

Распределение учебного времени – годовой план – график (приложение 2).

**Распределение учебного времени (сетка часов) при трехразовых занятиях в неделю в 9 классах.**

№ п/п	Виды программного материала	Классы
		10
1	<b>Базовая часть</b>	<b>87</b>
1.1	Основы знаний	<b>в процессе урока</b>
1.2	Спортивные игры	<b>21</b>
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	<b>18</b>
1.4	Легкая атлетика	<b>21</b>
1.5	Лыжная подготовка	<b>18</b>
1.6	Элементы единоборств	<b>9</b>
2	<b>Вариативная часть</b>	<b>15</b>
2.1	НРЭО	<b>4</b>
2.1.1	Зимний футбол	<b>9</b>
2.2	Выбор учителя, учащихся, школы	<b>6</b>
2.2.2	Волейбол	<b>9</b>

#### 1.5. Обоснование тематики содержания учебной программы в части реализации НРЭО:

Класс	Раздел (тема)	№ урока	Тематика НРЭО	Количество часов
-------	---------------	---------	---------------	------------------

10	Зимний мини-футбол	67-75	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	9
<b>Итого</b>				<b>9</b>

**Реализация НРЭО** осуществляется на основе рекомендаций Министерства образования и науки Челябинской области, учитывая важность формирования, укрепления, сохранения физического и психического здоровья учащихся через совершенствование процесса физического воспитания в общеобразовательном учреждении.

- На уроки лыжной подготовки с учетом базовой части программы запланировано: 9 классы – 18 часов
- Уроки лыжной подготовки в 9 классах проводятся в городском бору (на лыжной базе управления образования Советского района). Занятия на открытом воздухе обеспечивают выраженный оздоровительный эффект, способствует закаливанию организма, укреплению здоровья учащихся.
- Выбор наполнения вариативной части спортивными играми обусловлен тем, что учащиеся школы имеют призовые места в районных, являются участниками городских соревнований, учетом потребностей и склонностей учащихся (анкетирование). Запланировано: 9 классы – 12 часов

#### **1.6. Требование к уровню подготовки учащихся, успешно освоивших рабочую программу**

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся по окончании средней школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

**Объяснять:** роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;

- роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

#### **Характеризовать:**

- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями, физическими упражнениями;
- особенности функционирования основных органов и структур организма вовремя занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;
- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессионально – прикладной и оздоровительно – корригирующей направленности;
- особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;

- особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;
- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность

***Соблюдать правила:***

- личной гигиены и закаливания организма;
- организации и проведения самостоятельных и самодеятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;
- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
- профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

***Проводить:***

- самостоятельные и самодеятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;
- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- приемы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- приемы массажа и самомассажа;
- занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;
- судейство по одному из видов спорта.

***Составлять:***

- индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;
- планы – конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

***Определять:***

- уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;
- эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;
- дозировку физической нагрузки и направленность воздействий.

***Демонстрировать:***

<b>Физические способности</b>	<b>Физические упражнения</b>	<b>Юноши</b>	<b>Девушки</b>
Скоростные	Бег 30 метров	5,0 сек	5,4 сек
	Бег 100 метров	14,3 сек	17,5 сек

Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине	10 раз	
	Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине		14 раз
	Прыжок в длину с места	215 см	170 см
К выносливости	Кроссовый бег на 3 км	13 мин 50 сек	10 мин 00 сек
	Кроссовый бег на 2 км		

### Двигательные умения, навыки и способности.

**В метаниях на дальность и на меткость:** метать гранату с места и с полного разбега (12-15 метров) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов; метать теннисный мяч в вертикальную цель 1\*1 м с 10 м (девушки) и с 15-20 м (юноши).

**В гимнастических и акробатических упражнениях:** выполнять опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-125 см (юноши); выполнять акробатическую комбинацию из 5 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 5 ранее освоенных элементов (девушки); лазать по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юноши).

**В единоборствах:** проводить учебную схватку в одном из видов единоборств (юноши).

**В спортивных играх:** демонстрировать и применять в игре основные технико-тактические действия в одной из спортивных игр.

**Физическая подготовленность:** соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей (смотри таблицу), 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 соревнованиях: бег, прыжки, метания; 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 лучшему результату на соревнованиях.

### Уровень физической подготовленности учащихся 16-17 лет

Физические способности	Тесты	Возраст, лет	Уровень					
			Юноши			Девушки		
			Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
Скоростные	Бег 30 м, сек	16	5,2	5,1-4,8	4,4	6,1	5,9-5,3	4,8

		17	5,1 и ниже	5,0-4,7	4,3 и выше	6,1 и ниже	5,9-5,3	4,8 и выше
Координационные	Челночный бег 3*10 м, сек	16	8,2	8,0-7,7	7,3	9,7	9,3-8,7	8,4
		17	8,1 и выше	7,9-7,5	7,2 и выше	9,6 и ниже	9,3-8,7	8,4 и выше
Скоростно - силовые	Прыжки в длину с места, см	16	180	195-210	230	160	170-190	210
		17	190 и ниже	205-220	240 и выше	160 и ниже	170-190	210 и выше
Выносливость	6 – минутный бег, м	16	1100	1300-1400	1500	900	1050-1200	1300
		17	1100 и выше	1300-1400	1500 и выше	900 и ниже	150-1200	1300 и выше

Физические способности	Тесты	Возраст, лет	Уровень					
			Юноши			Девушки		
			Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя	16	5	9-12	15	7	12-14	20
		17	5 и ниже	9-12	15 и выше	7 и ниже	12-14	20 и выше
Силовые	Подтягивание на перекладине из виса, раз (юн), на низкой перекладине из виса лежа, раз (дев)	16	4 и ниже	8-9	11	6	13-15	18
		17	5	9-10	12 и выше	6 и ниже	13-15	18 и выше

Дидактическое и методическое обеспечение образовательной программы определяется федеральным перечнем учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию на 2010-2011 учебный год.

### 1.7. Характеристика контрольно-измерительных материалов.

Контрольно – измерительные материалы (КИМы) используются при оценивании уровня подготовки учащихся

Критериями оценки по физической культуре являются качественные и количественные показатели. Качественные показатели – степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности и др. Количественным показателем является положительная динамика физической подготовленности, складывающаяся обычно из показателей развития основных физических способностей.

**Оценка техники** владения двигательными действиями и навыками осуществляется по следующим критериям:

«5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко; учащиеся по заданию учителя используют его в нестандартных условиях;

«4» - двигательное действие выполнено правильно, но не достаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений;

«3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая ошибка или несколько мелких ошибок, которые привели к неуверенному или напряженному выполнению.

«2» - двигательное действие выполнено не правильно, с грубыми ошибками, не уверенно, не четко.

В процессе физического воспитания предусматриваются в школе и внеурочные формы занятий физическими упражнениями. Приоритетным направлением образовательного учреждения является рациональное использование разнообразных средств и форм физического воспитания при оптимальной физкультурно-оздоровительной и физкультурно-спортивной двигательной активности. Основным критерием внеклассной работы в школе является массовое участие учащихся в физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях в течение учебного года.

Оценивание успеваемости по физической культуре основывается на общих педагогических принципах и положениях, но имеет свою специфику. Она в большей мере должна отвечать индивидуальности ученика. Отметка по физической культуре будет играть стимулирующую и воспитательную роль только в том случае, если учитель будет оценивать показатели физической подготовленности, достигнутые учеником не в данный момент, а за определенное время. Иначе говоря, ориентироваться необходимо на темп (динамику) изменения их за определенный период.

Успеваемость учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, определяется на общих основаниях, однако при этом исключаются те виды движений, которые им противопоказаны. Оценка за полугодие выводится на основании текущих отметок, при этом преимущественное значение имеют оценки за освоение законченных тем программ. Итоговая оценка за год выставляется на основании полугодовых отметок.

Оценивание физической подготовленности учащихся специальных медицинских групп, осуществляется на основе требований «Программы по физической культуре для учащихся, отнесенных к специальным медицинским группам» и в соответствии с Государственным стандартом содержания образования по физической культуре.

Занятия со специальной медицинской группой «А» в учреждениях общего образования проводятся учителем физической культуры, либо в кабинете ЛФК поликлиники. Занятия со специальной медицинской группой «Б» проводятся только в кабинете ЛФК поликлиники.

Тестирование двигательных возможностей учащихся является одной из важнейших областей деятельности учителя физической культуры. Физическая (двигательная) подготовленность – важный компонент здоровья и ее улучшение – одна из важнейших задач физического воспитания в школе.

Контрольные срезы (тестирование) составлены на основании региональных и федеральных тестов программы по физическому воспитанию «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» под редакцией В.И.Лях; А.А.Зданевич, М. 2007 года. Содержание тестов во всех классах школы соответствует федеральному компоненту государственного стандарта и соотносится с требованиями к умениям и навыкам учащихся.

***Их назначения:***

- Выявлять уровень развития кондиционных и координационных способностей
- Оценивать качества технической подготовленности.

***На основе результатов контрольных срезов:***

- Осуществляем объективный контроль за обучением учащихся, выявляем преимущества и недостатки применяемых средств, методов обучения и форм организации занятий.



- Сравниваем подготовленность, как отдельных учащихся, так и подготовленность классов в параллели.
- Проводим отбор учащихся для занятий тем ли иным видом спорта.
- Определяем лучших учащихся для участия в соревнованиях.

Результаты контрольных срезов важны и для самих учащихся. В ходе проведения нулевых и годовых срезов учащиеся узнают не только исходный уровень развития двигательных способностей, но и наблюдают его изменения за определенное время. Так же результаты срезов стимулируют учащихся к дальнейшему повышению своего физического состояния. Уровень физической подготовленности – один из основных количественных показателей успеваемости по физической культуре. Тесты рассчитаны на учащихся 2-11 классы. Итоговый контроль предназначен и для учащихся первого класса. Нулевой срез проводится в сентябре-октябре, годовой в апреле-мае. Результаты контрольных срезов (тестирования) заносятся в индивидуальную карту физической подготовленности учащихся, которая отражает уровень физического развития с 1-11 класс. На уроки лыжной подготовки с учетом базовой части запланировано: 9 классы – 18 часов.

Уроки лыжной подготовки в 9 классах проводятся в городском бору (на лыжной базе управления образования Советского района). Занятия на открытом воздухе обеспечивают выраженный оздоровительный эффект, способствуют закаливанию организма, укреплению здоровья учащихся.

Выбор наполнения вариативной части спортивными играми обусловлен тем, что учащиеся школы имеют призовые места в районных, являются участниками городских соревнований, учетом потребностей и склонностей учащихся (анкетирование). Запланировано: 9 классы – 9 часов

**Контрольные срезы** включают в себя:

- Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики), из виса лежа (девушки)
- Вставание в сед из положения лежа, руки за головой, ноги согнуты (30 сек; 1 мин)
- Наклон вперед из положения сидя, ноги врозь.
- Прыжок в длину с места.
- Челночный бег 4\*9 м.
- Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы из положения сидя, ноги врозь.
- Бег 1000 м,
- Спринтерский бег 30, 60 м.

**РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ ПО ПОЛУГОДИЯМ**

Разделы программы	1-е полугодие			2-е полугодие			Всего часов	Из них:		
	Базовая часть	Вариат. часть	НРЭО	Базовая часть	Вариат. часть	НРЭО		Базовая часть	Вариат. часть	НРЭО
Основы знаний	В процессе уроков									

Легкая атлетика	12	-	-	9	-		21	21	-	
Волейбол	15	-	-	6	-		21	21	-	
Гимнастика с элементами акробатики	15	-	-	3	-	-	18	18	-	-
Элементы единоборств	2	-	-	7	-	-	9	9	-	-
Лыжная подготовка	4	-	-	14	-		18	18	-	
Зимний футбол	-	-	-	-	-	9	9	-	-	9
Баскетбол	-	-	-	-	9	-	9	-	9	-
Кол-во часов по разделам программы	48	-	-	39	9	9	105	87	9	9
									18	
Всего часов: по полугодиям и за учебный год	48			57			105			

**ПОУРОЧНЫЙ ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН – ГРАФИК  
РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ**

Содержание учебного материала	Номера уроков																				
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
	1-е полугодие – 12 уроков №№ 1-12												2-е полугодие – 9 уроков №№ 94-102								
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	94	95	96	97	98	99	100	101	102
<b>1. ЗНАНИЯ:</b> 1.1 Правила техники безопасности на уроках легкой атлетики.	+																				
1.2 Виды соревнований по легкой атлетике		+																			
2.1 Специальные беговые и прыжковые упражнения	+	+	+	+	+			+			+		+	+	+		+	+	+	+	
2.2 Техника низкого старта и стартового разгона		с	с	с			к									с		с			
2.3 Повторный бег с низкого старта 4х20 метров		+					+									+		+	+		
2.4 Повторный бег с низкого старта 4 X 30 метров				+																	+
2.5 Бег на 20 м. из разных исходных положений			+												+						
2.7 Челночный бег						+			+				+	+			+				
2.8 Бег 30 м на результат							к												к		







ПОУРОЧНЫЙ ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН-ГРАФИК  
РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА ПО ЭЛЕМЕНТАМ ЕДИНОБОРСТВ

Содержание учебного материала	Номера уроков								
	1	2	3	4	5	6	7	8	9
	1-е п\г		2-е полугодие-7 уроков						
	45	48	51	54	57	60	63	66	69
1. Знания									
1.1 Правила охраны труда и техники безопасности на уроках единоборств	+								
1.2 Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств	+								
1.2 Гигиена борца	+								
2. Навыки и умения									
2.1 Техника приемов борьбы									
- Стойки борца, передвижение в стойке;	р	с	с						
- Приемы самостраховки и самоконтроля при падениях		р	с	с		с			
-захваты рук и туловища;		р	с	с	с		с	с	с
- освобождения от захватов;			р	с	с		с	с	с
- приемы борьбы за выгодное положение;				+					
- борьба за предмет;				+					
- упражнения по овладению и совершенствованию приемов самостраховки ;	р	с	с	с	с		с	с	с
- приемы борьбы лежа;				р	с	с	с	с	с
- учебные сватки.								+	+
3. Силовые упражнения и единоборства в парах.	+	+	+		+	+	+		
4. Подвижные игры		+	+	+	+	+	+	+	+

ПОУРОЧНЫЙ ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН – ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА  
ПО ЗИМНЕМУ ФУТБОЛУ

	Номера уроков
--	---------------



2.1 Техника передач и ловли мяча																		
- передачи мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте;	с	с																
- комбинации передач мяча в движении в парах и тройках	с	с	с															
2.2 Техника ведения мяча																		
- ведение мяча в разных стойках на месте и в движении с изменением высоты отскока;	с																	
- ведение мяча правой и левой рукой с изменением направления и скорости ведения;	с	с	с															
2.3 Техника бросков мяча по кольцу																		
- броски мяча по кольцу с близкого расстояния с отражением от щита;	с	с																
- броски мяча с близкого расстояния после ведения: с правой стороны от щита, по центру площадки, с левой стороны от щита:	с	с																
- комбинация элементов: старт из-за лицевой линии- ведение правой и левой рукой с обводкой стоек «змейкой» - ведение – бросок по кольцу- - ведение вдоль линии центрального круга – ведение по прямой и бросок по кольцу после ведения.		р	с	к														
- штрафной бросок		с		с	с	к												
- броски мяча со средней и дальней дистанций.				с	с	с	к											
2.4 Тактические действия игроков																		
- индивидуальные, групповые и командные действия игроков в защите и нападении			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
- учебные игры в баскетбол								+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

## 2. ПОУРОЧНЫЙ ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПРОХОЖДЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

1-е ПОЛУГОДИЕ – 48 уроков №№ 1-48 Разделы программы:

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА – 12 уроков №№ 1-12, ВОЛЕЙБОЛ – 15 уроков №№ 13-27, ГИМНАСТИКА- 15 уроков №№ 28-42,

ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА – 4 урока №№ 43-44, 46-47, ЭЛЕМЕНТЫ ЕДИНОБОРСТВ -2 урока №№ 45, 48

Дата	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА 12 уроков №№ 1 - 12						НРЭО
	№№ уроков	Тема урока	Типы и формы занятий	Реализация практической части	Домашние задания		
	1.	Инструктаж по технике безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. Анализ и планирование результатов тестирования. Овладение техникой бега.	Теоретический, урочная	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетикой. Работа с личными карточками развития физической подготовленности учащихся. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Бег в равномерном темпе 6 минут.	Правила техники безопасности лёгкой атлетикой.		
	2.	Виды соревнований по лёгкой атлетике. Овладение техникой бега с н изкого старта и стартового разгона. Овладение техникой прыжков в длину с разбега и с	Теоретический, комплексный, урочная	Беседа: Виды соревнований по легкой атлетике. Разновидности ходьбы, бег, общеразвивающие упражнения. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Низкий старт: выполнение команд «На старт»,	Комплекс утренней гимнастики.		



		места. Развитие быстроты и общей выносливости.		«Внимание». Повторный бег с низкого старта 4 X 20 метров. Прыжки в длину с разбега. Бег в равномерном темпе 8 минут.		
--	--	--	--	---	--	--

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА 12 уроков №№ 1 - 12

Дата	№№ уроков	Тема урока	Типы и формы занятий	Реализация практической части	Домашние задания	НРЭО
	3.	Развитие скоростной выносливости. Совершенствование техники спринтерского бега с низкого старта и стартового разгона	Комплексный, урочная	Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Повторный бег с низкого старта и из различных исходных положений по 20 метров. Бег 1000 метров с переменной скоростью: 100м – медленно, 100 м – с ускорением.	Комплекс упражнений разминки на лёгкой атлетике.	
	4.	Совершенствование техники бега с низкого старта. Овладение техники метания малого мяча на дальность с 5-7 шагов разбега. Развитие быстроты, выносливости, скоростно-силовых качеств.	Комплексный, урочная	Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Повторный бег с низкого старта 4 X 30 метров. Метание малого мяча на дальность с 5-7 шагов разбега. Бег в равномерном темпе 10 минут.	Прыжки со скакалкой до трёх минут.	

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА 12 уроков №№ 1 - 12

Дата	№№ уроков	Тема урока	Типы и формы занятий	Реализация практической части	Домашние задания	НРЭО
	5.	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Совершенствование техники метания малого мяча в цель. Развитие скоростной выносливости.	Комплексный, урочная	Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения. Прыжки в длину с произвольного разбега. Метание теннисного мяча в вертикальную цель. Повторный бег 3 X 300 метров.	Комплекс упражнений на развитие гибкости.	
	6.	Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Совершенствование техники метания мяча на дальность. Развитие координационных способностей, скоростно- силовых качеств,	Комплексный, урочная	Разновидности ходьбы и бега, общеразвивающие упражнения. Челночный бег 10 X 10 метров. Прыжки в длину с произвольного разбега, Метание мяча весом 150 г на дальность с разбега. Бег в равномерном темпе 10 минут.	Подъём туловища из положения лёжа.	

		выносливости.				
	7.	Совершенствование техники спринтерского бега с низкого старта. Совершенствование техники метания мяча. Развитие скоростно-силовых качеств, выносливости.	Комплексный, урочная	Разновидности ходьбы и бега, общеразвивающие упражнения. Проверка техники выполнения низкого старта. Повторный бег с низкого старта 4 X 20 метров. Метание мяча в вертикальную цель с 15-20 метров. Бег в равномерном темпе 12 минут.	Стигание и разгибание рук в упоре лёжа.	
	8.	Проверка уровня подготовленности в спринтерского бега. Совершенствование техники метания мяча на дальность. Развитие скоростных способностей, скоростно-силовых качеств, выносливости.	Контрольный, комплексный, урочная	Ходьба и бег, общеразвивающие упражнения. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Бег 30 метров на результат. Метание мяча весом 150 г. на дальность с 4-6 шагов разбега. Бег 1000 метров с переменной скоростью.	Приседания на одной ноге: 10 раз на правой, 10 раз на левой.	

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА 12 уроков №№ 1 - 12

Дата	№№ уроков	Тема урока	Типы и формы занятий	Реализация практической части	Домашние задания	НРЭО
	9.	Овладение техникой передачи эстафеты. Совершенствование техники метания мяча. Развитие скоростно-силовых качеств, скоростной выносливости.	Комплексный, урочная	Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения. Эстафетный бег с этапами по 100 метров. Метание мяча весом 150 г на дальность. Повторный бег 3 X 300 метров.	Комплекс упражнений на развитие координации.	
	10.	Совершенствование техники метания мяча на дальность отскока мяча от стены. Развитие быстроты, координационных способностей, выносливости.	Комплексный, урочная	Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения. Челночный бег 10 X 10 метров. Метание мяча в вертикальную цель. Бег в равномерном темпе 15 минут.	Комплекс упражнений на развитие силы.	
	11.	Проверка уровня выносливости. Совершенствование техники метания мяча на дальность с разбега.	Контрольный, комплексный, урочная 14	Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения. Специальные беговые упражнения. Метание мяча на дальность с разбега. Бег 1000 метров на результат.	Прыжки со скакалкой.	
	12.	Совершенствование техники передачи эстафеты. Проверка освоения техники метания мяча на дальность. Развитие скоростных способностно-силовых качеств.	Контрольный, комплексный, урочная	Разновидности ходьбы и бега, общеразвивающие упражнения. Метание малого мяча весом 150 г на дальность. Оценки: «5» - 40 метров, «4» - 30 метров, «3» - 25 м. Эстафетный бег с этапами по 100 метров.	Комплекс упражнений на развитие гибкости.	

ВОЛЕЙБОЛ – 15 уроков №№ 13-27

Дата	№№ уроков	Тема урока	Типы и формы занятий	Реализация практической части	Домашние задания	НРЭО
	13.  ( 1 )	Правила техники безопасности на уроках волейбола. Овладение основной стойкой и техникой передвижений в стойке.	Теоретический, целевой, урочная	Инструктаж по правилам безопасности на уроках волейбола Разновидности ходьбы и бега, стойка волейболиста, передвижения в стойке. Общеразвивающие упражнения. Верхняя передача мяча: многократные передачи над собой. Многократный прием мяча снизу двумя руками перед собой и с отскоком от стены. Прием и передачи мяча в парах. Верхняя прямая подача.	Правила техники безопасности на уроках волейбола.	
	14.  ( 2 )	Основные правила игры в волейбол. Овладение техникой передвижений в стойке волейболиста. Овладение техникой верхней передачи мяча, приема мяча снизу двумя руками, верхней прямой подачи.	Теоретический, комплексный, урочная	Беседа: Основные правила игры в волейбол Разновидности ходьбы и бега, передвижения в стойке волейболиста. Общеразвивающие упражнения. Многократные верхние передачи мяча над собой. Многократные приемы мяча снизу двумя руками перед собой и с отскоком от стены Прием и передачи мяча в парах и тройках. Верхняя прямая подача мяча на точность попадания в разные зоны площадки.	Комплекс упражнений на развитие силы.	
	15.  ( 3 )	Овладение техникой передвижений в стойке волейболиста. Овладение техникой приема и передач мяча, верхней прямой подачи. Овладение техникой и тактических действий в игре в волейбол. Комплексное развитие физических качеств.	Комплексный, урочная.	Разновидности ходьбы и бега, передвижения в стойке волейболиста. Общеразвивающие упражнения. Верхняя передача мяча назад, стоя спиной к партнеру, ( в тройках ). Прием мяча снизу. Верхняя прямая подача мяча на точность попадания в разные зоны площадки. Учебная игра в волейбол с заданием: отработка индивидуальных действий игроков.	Подъем туловища из положения лежа.	

ВОЛЕЙБОЛ – 15 уроков №№ 13-27

Дата	№№ уроков	Тема урока	Типы и формы занятий	Реализация практической части	Домашние задания	НРЭО
	16.	Овладение техникой приема и передач мяча, верхней прямой подачи. Овладение тактическими	Комплексный, урочная	Ходьба, бег с изменением направлений и скорости Варианты приема и передач мяча в парах и тройках. Верхняя подача мяча на точность попадания.	Приседания на одной ноге.	

	( 4 )	действиями в учебной игре в волейбол.		Учебная игра в волейбол с заданием по отработке индивидуальных действий игроков.		
	17 ( 5 )	Овладение техникой приема и передач мяча, верхней прямой подачи. Разучивание тактических действий игроков. Комплексное развитие физических качеств.	Комплексный урочная	Разновидности ходьбы и бега, передвижения в стойке, общеразвивающие упражнения. Прием и передачи мяча в движении по кругу. Верхняя прямая подача на точность. Тактические действия: взаимодействие игроков зон 1, 6, 5	Комплекс упражнений на развитие координации.	
	18. ( 6 )	Овладение техникой приема и передач мяча. Овладение техникой подачи и способов приема мяча после подачи. Совершенствование разученных тактических действий. Комплексное развитие физических качеств.	Комплексный, урочная	Разновидности ходьбы и бега, варианты передвижений, общеразвивающие упражнения. Варианты приема и передач мяча. Верхняя прямая подача и прием мяча после подачи. Совершенствование тактических действий игроков зон 1, 6,5, в учебной игре в волейбол.	Приседания на одной ноге.	

ВОЛЕЙБОЛ – 15 уроков №№ 13-27

Дата	№№ уроков	Тема урока	Типы и формы занятий	Реализация практической части	Домашние задания	НРЭО
	19. ( 7 )	Овладение техникой приема и передач мяча. Овладение техникой верхней прямой подачи и приема мяча после подачи. Совершенствование технических приемов и тактических действий игроков.	Комплексный, урочная	Разновидности ходьбы и бега, варианты передвижений в стойке, общеразвивающие упражнения. Разновидности приема и передач мяча в парах, тройках. Верхняя прямая подача и прием мяча после подачи. Взаимодействие игроков зон 1, 6, 5, с игроками передней линии.	Прыжки со скакалкой.	
	20. ( 8 )	Проверка степени освоения верхней передачи мяча. Совершенствование изученных технических приемов и тактических действий в учебной игре. Комплексное развитие физических качеств.	Контрольный, комплексный, урочная.	Разновидности ходьбы и бега, общеразвивающие упражнения. Повторение приема и передач мяча, верхней прямой подачи. Контрольное упражнение: Многократная верхняя передача мяча в ограниченной площади. Оценки: «5» - 15 передач подряд не выходя из круга. «4» - 12 передач «3» - 8 передач. Учебная игра в волейбол с заданием: прием мяча на задней линии и передачи в зону нападения.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	

ВОЛЕЙБОЛ – 15 уроков №№ 13-27

Дата	№№ уроков	Тема урока	Типы и формы занятий	Реализация практической части	Домашние задания	НРЭО
	21.  ( 9 )	Проверка степени освоения техники приема мяча снизу двумя руками. Совершенствование техники верхней прямой подачи. Совершенствование техники нападающего удара. Совершенствование тактических действий в учебной игре. Комплексное развитие физических качеств.	Контрольный, комплексный, урочная	Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения. Контрольное упражнение: многократный прием мяча снизу двумя руками после отскока от стены. Оценки: «5» - 15 приемов подряд. «4» - 12 приемов « 3» - 8 приемов Верхняя прямая подача на точность попадания в разные зоны площадки. Прямой нападающий удар после набрасывания партнером. Учебная игра в волейбол с заданиями по тактике игры: перевод мяча с задней линии на линию нападения.	Комплекс упражнений на развитие координации.	
	22.  (10)	Проверка степени освоения техники верхней прямой подачи. Закрепление техники прямого нападающего удара. Разучивание тактических действий игроков линии нападения. Комплексное развитие физических качеств.	Контрольный, урочная.	Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения. Контрольное упражнение: верхняя прямая подача с попаданием в правую, левую и среднюю зоны. На оценку «5» - из 5-ти подач попасть во все 3 зоны. «4» - ----- « ----- в 2 зоны « 3» ----- « ----- в 1 зону Подготовительные упражнения к нападающему удару. Тактические действия игроков зон 2,3,4: - передачи и выполнение нападающего удара.	упражнения на развитие гибкости.	

ВОЛЕЙБОЛ – 15 уроков №№ 13-27

Дата	№№ уроков	Тема урока	Типы и формы занятий	Реализация практической части	Домашние задания	НРЭО
	23.  (11)	Разучивание техники одиночного блокирования. Совершенствование техники нападающего удара. Совершенствование тактических действий игроков линии нападения.	Комплексный, урочная	Ходьба, разновидности бега и передвижений, общеразвивающие упражнения. Прямой нападающий удар в парах. Техника одиночного блокирования. Нападающий удар через сетку с выполнением	Подъем туловища из положения лежа.	

		Комплексное развитие физических качеств.		блокирования. Тактические действия: варианты действий игроков зон 2,3,4.		
	24. (12)	Совершенствование техники нападающего удара. Закрепление техники блокирования. Совершенствование тактических действий игроков линии нападения. Комплексное развитие физических качеств.	Комплексный, урочная	Разновидности ходьбы и бега, общеразвивающие упражнения. Прямой нападающий удар и одиночное блокирование. Учебная игра с заданием: завершение атаки нападающим ударом и блокированием нападающего удара.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	
	25 (13)	Овладение техническими действиями и элементами техники игры в волейбол Комплексное развитие физических качеств.	Целевой, урочная	Разновидности ходьбы и бега, общеразвивающие упражнения. Учебно-тренировочная игра в волейбол по правилам.	Упражнения на развитие гибкости.	

ВОЛЕЙБОЛ – 15 уроков №№ 13-27

Дата	№№ уроков	Тема урока	Типы и формы занятий	Реализация практической части	Домашние задания	НРЭО
	26 (14)	Овладение техническими элементами и тактическим действиями игроков. Комплексное развитие физических качеств.	Целевой, урочная	Разновидности ходьбы и бега, общеразвивающие упражнения. Учебно-тренировочная игра в волейбол по правилам.	Правила техники безопасности на уроках гимнастики.	
	27 (15)	Овладение тактическими действиями и техническими элементами игры в волейбол. Комплексное развитие физических качеств.	Целевой, урочная	Разновидности ходьбы и бега, общеразвивающие упражнения. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	Комплекс упражнений для развития силы.	

Гимнастика – 15 уроков №№ 28 - 42

Дата	№№ уроков	Тема урока	Типы и формы занятий	Реализация практической части	Домашние задания	НРЭО
	28. (1)	Знания: Правила охраны труда и техники безопасности на уроках гимнастики. Совершенствование строевых упражнений на месте и в движении Совершенствование ранее	Теоретический, комплексный, урочная	Строевые упражнения: повороты на месте, в движении. Ходьба, бег. Перестроения в движении из колонны по 1 в колонну по 3. Общеразвивающие упражнения. Упражнения акробатики: Кувырки вперед ( 3	Правила охраны труда и техники безопасности на уроках гимнастики.	

		изученных элементов акробатики. Развитие ловкости, силы, координационных способностей		темповых, в сед ноги врозь и пережат в стойку на лопатках.) Кувырки назад ( 3 подряд в упор присев, кувырок в в стоку согнувшись ноги врозь). Круговая тренировка из 5-ти станций. Подтягивание из виса.		
	29.  (2)	Совершенствование строевых упражнений, изученных в предыдущих классах. Совершенствование техники акробатических упражнений. Развитие силы, ловкости, координационных способностей.	Комплексный, урочная	Строевые упражнения: повороты на месте, перестроения из одной в две шеренги. Разновидности ходьбы и бега, общеразвивающие упражнения Элементы акробатики: комбинации кувырков вперед и назад, Длинный кувырок вперед с места и с разбега. Круговая тренировка из 5-ти станций. Лазание по канату с помощью ног на скорость.	Упражнения акробатики.	

Гимнастика – 15 уроков №№ 28 - 42

Дата	№№ уроков	Тема урока	Типы и формы занятий	Реализация практической части	Домашние задания	НРЭО
	30.  (3)	Знания: Влияние гимнастических упражнений на телосложение. Совершенствование перестроений в движении. Совершенствование техники акробатических упражнений. Развитие координационных способностей, силы, гибкости.	Теоретический, комплексный, урочная	Беседа: Влияние гимнастических упражнений на телосложение. Ходьба, бег, перестроение из колонны по 1 в колонну по 4. Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками. Комбинация акробатических элементов: - длинный кувырок с места, кувырок вперед и стойка на голове и руках силой, опускание в упор присев и кувырок назад до упора присев, прыжок вверх прогнувшись. Круговая тренировка из 5-ти станций. Подтягивание.	Упражнения на сохранение осанки.	
	31.  (4)	Совершенствование строевых упражнений. Совершенствование техники упражнений в висах и упорах. Совершенствование комбинации элементов акробатики. Совершенствование техники опорного прыжка.	Комплексный, урочная	Ходьба, бег, перестроение из колонны по 1 в колонну по 3 в движении общеразвивающие упражнения. Упражнения в висах и упорах: подъем переворотом в упор на низкой перекладине, вис согнувшись, вис прогнувшись сзади. Комбинация: толчком ног подъем переворотом в упор, перемах правой (левой) ногой в упор верхом,	Прыжки со скакалкой.	

		Развитие силы, ловкости, координационных способностей.		спад назад в вис завесом, подъем в упор верхом и перемахом правой (левой) соскок с поворотом . Акробатика: Повторение комбинации элементов урока № 30.		
--	--	--	--	---	--	--

Гимнастика – 15 уроков №№ 28 - 42

Дата	№№ уроков	Тема урока	Типы и формы занятий	Реализация практической части	Домашние задания	НРЭО
	32. (5)	Совершенствование строевых упражнений Проверка степени освоения акробатической комбинации. Совершенствование упражнений в висах и упорах. Развитие силы, ловкости.	Контрольный, урочная	Ходьба, бег, перестроение из колонны по 1 в колонну по 4, общеразвивающие упражнения. Проверка выполнения комбинации элементов акробатики. Совершенствование техники выполнения упражнений в висах и упорах ( комбинация урока № 31.	Комплекс упражнений на развитие координации.	
	33. (6)	Совершенствование строевых упражнений. Проверка техники выполнения упражнений в висах и упорах. Совершенствование техники опорного прыжка. Развитие ловкости, силы.	Контрольный, урочная	Строевые упражнения на месте: повороты, перестроения. Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения. Выполнение разученной комбинации в висах и упорах на оценку. Опорный прыжок через гимнастического козла в длину: ноги врозь и согнув ноги. Лазание по канату с помощью ног на скорость.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	

Гимнастика – 15 уроков №№ 28 - 42

Дата	№№ уроков	Тема урока	Типы и формы занятий	Реализация практической части	Домашние задания	НРЭО
	34. (7)	Совершенствование строевых упражнений Совершенствование техники упражнений в висах и упорах. Совершенствование техники элементов акробатики. Разучивание стойки на руках с помощью. Развитие силы, ловкости.	Комплексный, урочная	Ходьба, бег, строевые упражнения в движении (перестроения). Общеразвивающие упражнения. Упражнения в висах и упорах:- подъем переворотом в упор из вися. Элементы акробатики: Длинный кувырок с разбега через препятствие высотой 90 см. Стойка на руках с помощью.	Комплекс утренней гимнастики.	



	35.  (8)	Разучивание поворота кругом в движении. Совершенствование техники упражнений в висах и упорах. Совершенствование техники элементов акробатики. Совершенствование техники опорных прыжков. Развитие силы, ловкости.	Комплексный, урочная	Строевые упражнения: поворот кругом в движении. Разновидности бега, общеразвивающие упражнения. Упражнения в висах и упорах: Подъем переворотом в упор из виса. Опорные прыжки через гимнастического козла в длину ноги врозь и согнув ноги. Элементы акробатики: Длинный кувырок через препятствие. Стойка на руках с помощью. Лазание по канату без помощи ног.	Подъем туловища из положения лежа.	
	36  (9)	Совершенствование строевых упражнений. Совершенствование техники упражнений в висах и упорах. Совершенствование техники элементов акробатики. Совершенствование техники опорного прыжка .Развитие силы, ловкости	Комплексный, урочная	Строевые упражнения: поворот кругом в движении. Разновидности бега, общеразвивающие упражнения. Упражнения в висах и упорах: Повторение комбинации на высокой перекладине. Подъем силой из виса. Элементы акробатики: Повторение разученной комбинации. Опорный прыжок через коня в длину ноги врозь.	упражнения на развитие гибкости.	

Гимнастика – 15 уроков №№ 28 - 42

Дата	№№ уроков	Тема урока	Типы и формы занятий	Реализация практической части	Домашние задания	НРЭО
	37.  (10)	Совершенствование техники упражнений в висах и упорах. Проверка степени освоения техники элементов акробатики. Совершенствование техники опорного прыжка. Развитие силы, ловкости, гибкости.	Контрольный, комплексный, урочная	Строевые упражнения на месте и движении. Разновидности ходьбы и бега, перестроения. Общеразвивающие упражнения. Упражнения в висах и упорах: повторение разученной комбинации. Элементы акробатики: Проверка степени освоения разученной комбинации. Опорный прыжок через коня	Упражнения акробатики.	
	38  ( 11 )	Проверка степени освоения техники выполнения комбинации в висах и упорах. Совершенствование техники опорного прыжка. Развитие силы, ловкости.	Контрольный, урочная	Строевые упражнения, ходьба, бег, общеразвивающие упражнения. Комбинация упражнений в висах и упорах (урок № 36) : - Выполнение на оценку. Опорный прыжок через коня в длину «ноги врозь»	Упражнения на развитие гибкости .	
	39	Проверка степени освоения опорного прыжка.	Контрольный, урочная	Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения. Акробатика: Длинный кувырок вперед через	Сгибание и разгибание рук в	

	( 12 )	Совершенствование техники длинного кувырка вперед через препятствие. Комплексное развитие физических качеств.		препятствие высотой 90 см: - повторение.. Опорный прыжок через коня в длину «ноги врозь» -Выполнение на оценку. Лазание по канату без помощи ног.	упоре лежа.	
--	--------	--	--	--	-------------	--

Гимнастика – 15 уроков №№ 28 - 42

Дата	№№ уроков	Тема урока	Типы и формы занятий	Реализация практической части	Домашние задания	НРЭО
	40 ( 13 )	Проверка степени освоения длинного кувырка вперед через препятствие. Комплексное развитие физических качеств.	Контрольный, урочная	Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения. Длинный кувырок через препятствие высотой 90 см: -Выполнение на оценку. Круговая тренировка из 5-ти станций. ( 3 круга )	Комплекс упражнений на развитие координации.	
	41 ( 14 )	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. Комплексное развитие физических качеств.	Комплексный, урочная	Строевые упражнения, ходьба, бег, общеразвивающие упражнения. Выполнение элементов акробатики: стойка на руках, переворот в сторону (колесо). Круговая тренировка из 5-ти станций ( 3 круга ).	Комплекс упражнений на развитие силы.	
	42 ( 15 )	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. Комплексное развитие физических качеств	Комплексный, урочная	Строевые упражнения, ходьба, бег, общеразвивающие упражнения Повторение элементов акробатики: Стойка на руках, кувырок вперед из стойки, кувырок назад через стойку на руках, переворот в сторону. Круговая тренировка.	Комплекс упражнений на развитие координации.	

ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА – 6 уроков №№ 43-44, 46-47, ЭЛЕМЕНТЫ ЕДИНОБОРСТВ – 3 урока №№ 45, 48

Дата	№№ уроков	Тема урока	Типы и формы занятий	Реализация практической части	Домашние задания	НРЭО
	43 – 44 ( 1-2 )	<u>Лыжная подготовка</u> Правила охраны труда и техники безопасности на уроках лыжной подготовки Совершенствование техники попеременного 2-х шажного и одновременных ходов. Совершенствование горнолыжной	Теоретический, комплексный, урочная	Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Работа на учебном кругу: прохождение с применением попеременного 2-х шажного и одновременных ходов в зависимости от рельефа и скорости. Прохождение дистанции 5 км в равномерном темпе. Спуски со склона с поворотами и торможением.	Правила Т.Б. на уроках лыжной подготовки	

		техники. Развитие выносливости, ловкости.				
	45 ( 1 )	<u>Элементы единоборств</u> Знания: Правила охраны труда и техники безопасности на уроках единоборств. Гигиена борца. Совершенствование техники передвижений в стойке борца. Развитие силы, гибкости, ловкости.	Теоретический, целевой, урочная	Инструктаж по технике безопасности на уроках единоборств. Беседа о влиянии занятий единоборствами на воспитание нравственных и волевых качеств и правилах гигиены борца. Разновидности ходьбы и бега, общеразвивающие упражнения и специальные упражнения разминки борца. Стойки борца: левосторонняя, правосторонняя, фронтальная, высокая, средняя, низкая, атакующая, защитная. Передвижения в стойке борца вперед, назад, вправо, влево Комплекс упражнений для развития силы и гибкости.	Правила Т.Б на уроках единоборств	

ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА – 6 уроков №№ 43-44, 46-47, ЭЛЕМЕНТЫ ЕДИНОБОРСТВ – 3 урока №№ 45, 48,

Дата	№№ уроков	Тема урока	Типы и формы занятий	Реализация практической части	Домашние задания	НРЭО
	46 – 47 ( 3 – 4 )	<u>Лыжная подготовка</u> Разучивание техники попеременного 4-х шажного хода. Совершенствование техники попеременного 2- шажного и одновременных ходов. Совершенствование горнолыжной техники. Развитие выносливости, координационных способностей.	Комплексный, урочная	Общеразвивающие упражнения. Разучивание техники попеременного 4-х шажного хода: - Объяснение и показ техники. - Выполнение хода по разделениям элементов. - Выполнение в медленном темпе. -Работа над техникой хода на учебном кругу. Прохождение дистанции 5 км в равномерном темпе, применяя попеременный 2-х шажный и одновременные хода. Спуски со склона с поворотами и с преодолением бугров и впадин.		
	48 ( 2 )	<u>Элементы единоборств</u> Совершенствование стойки борца и передвижений в стойке. Совершенствование приемов самостраховки. Развитие силы, гибкости, ловкости.	Комплексный, урочная	Разновидности ходьбы и бега, передвижения в стойке борца общеразвивающие упражнения Приемы самостраховки при падениях Кувырок вперед, назад. Падение вперед с коленей из стойки, с прыжка. Падение назад с поворотом, на спину, на бок,	Приемы самостраховки	

				Игра «Борьба всадников».		
--	--	--	--	--------------------------	--	--

2-е ПОЛУГОДИЕ – 57 уроков №№ 50 – 105

Разделы программы: Лыжная подготовка – 12 уроков №№ 49-50, 52-53, 55-56, 58-59, 61-62, 64-65.

Элементы единоборств -7 уроков №№ 51, 54, 57, 60, 63, 66.

Зимний футбол ( национально-региональный компонент) – 9 уроков №№ 67-75. Гимнастика – 3 урока №№ 76-78.

Волейбол – 9 уроков №№ 79-84, 102-104, Баскетбол – 9 уроков №№ 85-93, Легкая атлетика – 8 уроков №№ 94-101

Дата	№№ уроков	Тема урока	Типы и формы занятий	Реализация практической части	Домашние задания	НРЭО
	49-50  ( 7 – 8 )	<u>Лыжная подготовка</u> Совершенствование техники перехода с попеременного 2-х шажного на одновременные хода. Совершенствование техники изученных лыжных ходов. Совершенствование горнолыжной техники. Развитие выносливости, ловкости.	Комплексный, урочная	Общеразвивающие упражнения. Передвижение по учебному кругу с применением изученных ходов и перехода с попеременного 2-х шажного на одновременные хода. Прохождение дистанции 5 км с переменной скоростью ( урок № 49-50 ) Спуски со склона с поворотами, торможением.		
	51  ( 4 )	<u>Элементы единоборств</u> Совершенствование приемов самостраховки. Совершенствование захватов рук и туловища, способов освобождения от захватов. Совершенствование приемов борьбы лежа. Развитие силы, гибкости, ловкости.	Комплексный, урочная	Разновидности ходьбы и бега, передвижения в стойке борца. Общеразвивающие и специальные упражнения разминки борца. Приемы самостраховки. Задняя подножка с захватом рукава и отворота, захватом разноименной руки и пояса. Защита от нее Приемы борьбы лежа Игра «Выталкивание из круга»		

2-е ПОЛУГОДИЕ – 57 уроков №№ 50 – 105

Разделы программы: Лыжная подготовка – 12 уроков №№ 49-50, 52-53, 55-56, 58-59, 61-62, 64-65.

Элементы единоборств -7 уроков №№ 51, 54, 57, 60, 63, 66.

Зимний футбол ( национально-региональный компонент) – 9 уроков №№ 67-75. Гимнастика – 3 урока №№ 76-78.

Волейбол – 9 уроков №№ 79-84, 102-104, Баскетбол – 9 уроков №№ 85-93, Легкая атлетика – 8 уроков №№ 94-101

Дата	№№ уроков	Тема урока	Типы и формы занятий	Реализация практической части	Домашние задания	НРЭО
		<u>Лыжная подготовка</u>		Общеразвивающие упражнения.		

	52 – 53 ( 9 – 10)	Совершенствование техники изученных ходов. Совершенствование техники перехода с попеременного 2-шажного на одновременные хода. Совершенствование горнолыжной техники. Развитие скоростной выносливости, ловкости.	Комплексный, урочная	Передвижение по учебному кругу с применением техники изученных ходов и переходов с хода на ход. Повторное прохождение отрезков по 500 метров с максимальной скоростью 4 раза. Спуски с поворотами.		
	54 ( 5 )	<u>Элементы единоборств</u> Совершенствование техники освобождения от захватов рук и туловища. Совершенствование приемов борьбы лежа. Комплексное развитие физических качеств.	Комплексный, урочная	Ходьба, бег, передвижение в стойке, общеразвивающие упражнения. Комплекс круговой тренировки из 5-ти станций. Повторение захватов рук и туловища и освобождения от захватов. Повторение приемов борьбы лежа в парах.	Комплекс упражнений с гантелями	

2-е ПОЛУГОДИЕ – 57 уроков №№ 50 – 105

Разделы программы: Лыжная подготовка – 12 уроков №№ 49-50, 52-53, 55-56, 58-59, 61-62, 64-65.

Элементы единоборств -7 уроков №№ 51, 54, 57, 60, 63, 66.

Зимний футбол ( национально-региональный компонент) – 9 уроков №№ 67-75. Гимнастика – 3 урока №№ 76-78.

Волейбол – 9 уроков №№ 79-84, 102-104, Баскетбол – 9 уроков №№ 85-93, Легкая атлетика – 8 уроков №№ 94-101

Дата	№№ уроков	Тема урока	Типы и формы занятий	Реализация практической части	Домашние задания	НРЭО
	55– 56 ( 11-12)	Совершенствование техники изученных ходов и техники перехода с попеременного 2-х шажного на одновременные хода. Совершенствование горнолыжной техники. Развитие выносливости, ловкости.	Комплексный, урочная	Общеразвивающие упражнения. Прохождение дистанции 8 км в равномерном темпе с применением изученных ходов и переходов с хода на ход. Спуски «змейкой» с применением изученных поворотов.		
	57 ( 6 )	Совершенствование изученных приемов борьбы. Совершенствование приемов борьбы лежа.	Комплексный, урочная	Ходьба, бег, общеразвивающие и специальные упражнения разминки Повторение приемов борьбы лежа. Силовые упражнения в парах.		

		Развитие силы, гибкости, ловкости.				
--	--	------------------------------------	--	--	--	--

2-е ПОЛУГОДИЕ – 57 уроков №№ 50 – 105

Разделы программы: Лыжная подготовка – 12 уроков №№ 49-50, 52-53, 55-56, 58-59, 61-62, 64-65.

Элементы единоборств -7 уроков №№ 51, 54, 57, 60, 63, 66.

Зимний футбол ( национально-региональный компонент) – 9 уроков №№ 67-75. Гимнастика – 3 урока №№ 76-78.

Волейбол – 9 уроков №№ 79-84, 102-104, Баскетбол – 9 уроков №№ 85-93, Легкая атлетика – 8 уроков №№ 94-101

Дата	№№ уроков	Тема урока	Типы и формы занятий	Реализация практической части	Домашние задания	НРЭО
	58-59 (13-14)	Совершенствование техники перехода с попеременного 2-х шажного хода на одновременные хода. Развитие скоростной выносливости, ловкости.	Комплексный, урочная	Общеразвивающие упражнения. Передвижение по учебному кругу с применением перехода с хода на ход. Прохождение дистанции 5 км с переменной скоростью: 500 м в среднем темпе, 500 м с максимальной скоростью на тренировочном кругу. Спуски «змейкой» с применением изученных поворотов.		
	60 (7)	<u>Элементы единоборств</u> Совершенствование приемов борьбы лежа. Совершенствование захватов и освобождений от захватов. Развитие силы, гибкости, ловкости.	Комплексный, урочная	Разновидности ходьбы и бега, общеразвивающие и специальные упражнения борца. Повторение приемов самостраховки, захватов и способов освобождения от захватов рук и туловища. Борьба лежа в парах с использованием изученных приемов. Комплекс силовых упражнений в парах.	Кувырки вперед и назад.	

2-е ПОЛУГОДИЕ – 57 уроков №№ 50 – 105

Разделы программы: Лыжная подготовка – 12 уроков №№ 49-50, 52-53, 55-56, 58-59, 61-62, 64-65.

Элементы единоборств -7 уроков №№ 51, 54, 57, 60, 63, 66.

Зимний футбол ( национально-региональный компонент) – 9 уроков №№ 67-75. Гимнастика – 3 урока №№ 76-78.

Волейбол – 9 уроков №№ 79-84, 102-104, Баскетбол – 9 уроков №№ 85-93, Легкая атлетика – 8 уроков №№ 94-101

Дата	№№ уроков	Тема урока	Типы и формы занятий	Реализация практической части	Домашние задания	НРЭО
	61-62 (15-16)	<u>Лыжная подготовка</u> Проверка степени освоения техники перехода с попеременного 2-х шажного на одновременные хода. Совершенствование горнолыжной техники.	Контрольный, урочная	Общеразвивающие упражнения. Передвижение по учебному кругу с повторением техники перехода с попеременного 2-х шажного на одновременные хода. Выполнение перехода на оценку. Прохождение дистанции 5 км в равномерном темпе.	62-63  (15-16)	

		Развитие выносливости, ловкости.		Спуски с поворотами и вариантами торможений.		
	63 ( 8 )	<u>Элементы единоборств</u> Совершенствование приемов борьбы лежа. Совершенствование приемов самостраховки, захватов и освобождений от захватов. Развитие силы, ловкости.	Комплексный, урочная	Разновидности ходьбы и бега, общеразвивающие и специальные упражнения борца. Повторение приемов самостраховки. Повторение способов захвата и освобождений от захватов. Учебные схватки с применением изученных приемов борьбы. Подвижные игры: «Борьба всадников», «Борьба двое против двух».	64 ( 8 )	

2-е ПОЛУГОДИЕ – 57 уроков №№ 50 – 105

Разделы программы: Лыжная подготовка – 12 уроков №№ 49-50, 52-53, 55-56, 58-59, 61-62, 64-65.

Элементы единоборств -7 уроков №№ 51, 54, 57, 60, 63, 66.

Зимний футбол ( национально-региональный компонент) – 9 уроков №№ 67-75. Гимнастика – 3 урока №№ 76-78.

Волейбол – 9 уроков №№ 79-84, 102-104, Баскетбол – 9 уроков №№ 85-93, Легкая атлетика – 8 уроков №№ 94-101

Дата	№№ уроков	Тема урока	Типы и формы занятий	Реализация практической части	Домашние задания	НРЭО
	64-65 ( 17-18 )	<u>Лыжная подготовка</u> Совершенствование техники лыжных ходов. Проверка уровня выносливости.	Контрольный, урочная	Общеразвивающие упражнения. Прохождение дистанции 5 км на время. Старт раздельный через 15 сек. Определение результатов.		
	66 ( 9 )	<u>Элементы единоборств</u> Совершенствование изученных приемов борьбы, самостраховки. Развитие силы, ловкости	Комплексный, урочная	Разновидности ходьбы и бега, общеразвивающие и специальные упражнения разминки борца. Учебные схватки в парах со сменой партнеров..		

Зимний мини-футбол ( НРЭО) – 9 уроков 67-75

Дата	№№ уроков	Тема урока	Типы и формы занятий	Реализация практической части	Домашние задания	НРЭО
	67 ( 1 )	Знания: Правила техники безопасности на уроках футбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов.	Теоретический, целевой, урочная	Разновидности ходьбы и бега, передвижения, остановки, повороты. Общеразвивающие упражнения. Удары по неподвижному мячу внутренней стороны стопы и средней частью подъема в парах. То же по катящемуся мячу. Остановки катящегося мяча внутренней стороны	Правила Т. Б. на уроках футбола	( НРЭО )

		<p>Овладение техникой ударов по мячу ногой и головой без сопротивления защитника.</p> <p>Овладение техникой остановок мяча ногой и грудью.</p> <p>Овладение техникой ведения мяча</p> <p>Развитие быстроты, координационных способностей</p>		<p>стопы и подошвой.</p> <p>Остановка мяча грудью после набрасывания партнером.</p> <p>Ведение мяча по прямой с изменением направлений и скорости передвижения.</p> <p>Эстафета с ведением мяча по прямой.</p> <p>Удары по воротам на точность попадания внутренней стороной стопы и внешней стороной подъема.</p>		
	<p>68</p> <p>( 2 )</p>	<p>Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов.</p> <p>Совершенствование техники ударов по неподвижному мячу.</p> <p>Совершенствование техники остановок мяча ногой и грудью.</p> <p>Совершенствование техники ведения мяча с сопротивлением защитника.</p> <p>Разучивание комбинации из освоенных элементов техники.</p> <p>Совершенствование техники ударов по воротам. Комплексное развитие физических качеств.</p>	<p>Комплексный, урочная</p>	<p>Разновидности ходьбы и бега, ускорения, остановки, повороты. Общеразвивающие упражнения.</p> <p>Эстафета с челночным бегом 4 X 10 метров.</p> <p>Удары по неподвижному мячу внутренней стороны стопы и средней частью подъема в парах.</p> <p>Остановки мяча ногой и грудью в парах.</p> <p>Ведение мяча с активным сопротивлением защитника ( в парах ).</p> <p>Комбинация из разученных элементов техники: - ведение мяча с изменением направлений («Змейкой»)- пас партнеру- остановка после передачи партнером – ведение по прямой – удар по воротам с расстояния 8 – 10 метров.</p> <p>Учебная игра в мини футбол по правилам.</p>		<p>НРЭО</p>

Зимний мини-футбол ( НРЭО) – 9 уроков 67-75

Дата	№№ уроков	Тема урока	Типы и формы занятий	Реализация практической части	Домашние задания	НРЭО
	<p>69</p> <p>( 3 )</p>	<p>Совершенствование техники изученных элементов игры.</p> <p>Совершенствование техники действий против игрока без мяча и с мячом.</p> <p>Совершенствование техники элементов и тактических действий игроков в игре.</p> <p>Комплексное развитие физических качеств.</p>	<p>Комплексный, урочная</p> <p>26</p>	<p>Разновидности ходьбы, бега, остановок, поворотов.</p> <p>Общеразвивающие упражнения.</p> <p>Удары по катящемуся мячу и варианты остановок мяча в тройках.</p> <p>Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы, средней частью подъема и серединой лба.</p> <p>Передачи мяча в тройках с сопротивлением защитника.</p> <p>Ведение мяча в парах с сопротивлением защитника.</p> <p>Повторение комбинации элементов игры ( урок № 69 )</p>	<p>Прыжки со скакалкой на скорость за 30 секунд</p>	<p>НРЭО</p>



				Учебная игра в мини-футбол по правилам с заданием: индивидуальные действия защитника против игрока без мяча и с мячом. Техника и тактика игры вратаря		
	70 ( 4 )	Совершенствование техники разученных элементов игры. Совершенствование технических элементов и тактических действий в учебной игре. Комплексное развитие физических качеств.	Комплексный, урочная	Разновидности ходьбы и бега, общеразвивающие упражнения. Варианты передач, остановок мяча ногами, головой и грудью в четверках с водящим (защитником). Повторение комбинации элементов техники ( урок № 60 ) Учебная игра в мини-футбол с заданием: отработка тактических действий в нападении и защите.	Удары по воротам с различных расстояний	НРЭО

зимний мини-футбол ( НРЭО) – 9 уроков 67-75

Дата	№№ уроков	Тема урока	Типы и формы занятий	Реализация практической части	Домашние задания	НРЭО
	71 ( 5 )	Проверка степени освоения техники ударов по воротам на точность попадания. Совершенствование технических элементов игры. Совершенствование тактических действий игроков в учебной игре в мини-футбол Развитие координационных и кондиционных способностей.	Контрольный, Комплексный, урочная	Разновидности ходьбы и бега, остановок, поворотов. Общеразвивающие упражнения. Варианты ударов, остановок мяча ногами, головой, грудью в четверках с водящим (защитником). Удары по воротам на точность попадания с расстояния 11 метров на оценку: « 5» - из 5 ударов 4 попадания в створ ворот «4» - 3 попадания «3» - 1 попадание Повторение комбинации элементов техники ( урок № 60 ) Учебная игра в мини-футбол по правилам. Техника и тактика игры вратаря		НРЭО
	72 ( 6 )	Совершенствование технических элементов игры. Совершенствование тактических действий игроков в учебной игре в мини- футбол. Развитие координационных и кондиционных способностей.	Комплексный, урочная	Разновидности ходьбы и бега, общеразвивающие упражнения. Варианты передач, ударов, остановок мяча в тройках с водящим (защитником). Повторение комбинации элементов ( урок № 69 ) Учебная игра в мини-футбол по правилам: тактические действия в защите, игра вратаря.		НРЭО

Зимний мини-футбол ( НРЭО) – 9 уроков 67-75

№№	Тема урока	Типы и	Реализация	Домашние	НРЭО
----	------------	--------	------------	----------	------

Дата	уроков		формы занятий	практической части	задания	
	73 ( 7 )	Проверка степени освоения элементов техники игры в футбол. Совершенствование тактических действий в учебной игре в мини-футбол. Развитие координационных и кондиционных способностей.	Контрольный, комплексный, урочная	Разновидности ходьбы и бега, остановок, поворотов, общеразвивающие упражнения. Выполнение разученной комбинации элементов техники на оценку. - ведение мяча с изменением направлений («змейкой») – пас партнеру – остановка после передачи партнером – ведение по прямой – удар по воротам. Учебная игра в мини футбол по правилам.		НРЭО
	74 ( 8 )	Совершенствование технических элементов и тактических действий в учебной игре в мини-футбол. Развитие координационных и кондиционных способностей.	Целевой, урочная	Разновидности ходьбы и бега, общеразвивающие упражнения. Эстафеты с ведением мяча по прямой и с изменением направлений. Учебная игра в мини - футбол по правилам.		НРЭО
	75 ( 9 )	Совершенствование технических элементов и тактических действий в учебной игре в мини-футбол. Развитие координационных и кондиционных способностей.	Целевой, урочная	Разновидности ходьбы и бега, общеразвивающие упражнения. Эстафеты с ведением мяча по прямой и с изменением направлений. Учебно-тренировочная игра в мини-футбол по правилам.		НРЭО

ГИМНАСТИКА – 3 урока №№ 76 -78

Дата	№№ уроков	Тема урока	Типы и формы занятий	Реализация практической части	Домашние задания	НРЭО
	76 ( 16 )	Совершенствование строевых упражнений. Разучивание комбинации акробатических упражнений. Комплексное развитие физических качеств.	Комплексный, урочная	Строевые упражнения на месте и в движении. Разновидности ходьбы и бега, перестроение из колонны по 1 в колонну по 3. Общеразвивающие упражнения. Повторение изученных элементов акробатики. Разучивание комбинации упражнений акробатики: - длинный кувырок вперед, кувырок вперед в упор присев, стойка на голове и руках, упор присев и кувырок назад через стойку на руках, переворот в сторону, кувырок вперед и прыжок вверх прогнувшись. Комплекс круговой тренировки из 5-ти станций.	Комплекс УГГ № 3	
	77	Проверка степени освоения	Контрольный,	Строевые упражнения на месте и в движении.		

	( 17 )	комбинации акробатических упражнений. Разучивание комбинации упражнений в висах и упорах. Комплексное развитие физических качеств.	урочная	Разновидности ходьбы и бега, перестроение из колонны по 1 в колонну по 4. Общеразвивающие упражнения. Комбинация упражнений акробатики (урок № 72): - повторение. -Выполнение на оценку. Разучивание комбинации упражнений в висах и упорах: - из виса подъем переворотом в упор, оборот вперед в вис, пронося ноги между рук – вис согнувшись, пронося правую (левую) ногу- вис завесом, подъем из виса завесом в упор верхом, перемахом левой (правой) – соскок с поворотом на 90 градусов. Комплекс круговой тренировки из 5-ти станций.		
--	--------	--	---------	--	--	--

ГИМНАСТИКА – 3 урока №№ 76 -78

Дата	№№ уроков	Тема урока	Типы и формы занятий	Реализация практической части	Домашние задания	НРЭО
	78 ( 18 )	Проверка степени освоения комбинации упражнений в висах и упорах. Совершенствование техники опорного прыжка. Комплексное развитие физических качеств.	Контрольный, урочная	Строевые упражнения на месте и в движении. Разновидности ходьбы и бега, перестроение из одной шеренги в три по расчету 6, 3, на месте. Комбинация упражнений в висах и упорах (урок № 73): Повторение, выполнение на оценку. Комплекс круговой тренировки. Опорный прыжок через коня «ноги врозь»		

Волейбол – 6 уроков №№79 - 84

Дата	№№ уроков	Тема урока	Типы и формы занятий	Реализация практической части	Домашние задания	НРЭО
	79 ( 1 )	Совершенствование техники приема и передач мяча .подач и приема мяча после подачи. Совершенствование техники прямого нападающего удара и блокирования. Совершенствование техники верхней прямой подачи.	Комплексный, урочная	Разновидности ходьбы и бега, прыжковые упражнения, общеразвивающие упражнения. Многочисленные верхние передачи мяча над собой. Многочисленные приемы мяча снизу двумя руками после отскока от стены. Прямой нападающий удар из зон 2 и 4 после передачи, блокирование. Верхняя прямая подача мяча на точность прием		

		Развитие ловкости, прыгучести, координации.		мяча после подачи. Учебная игра в волейбол с заданием: взаимодействие игроков зон 1,6,5 с линией нападения.		
	80  ( 2 )	Совершенствование техники приема и передач мяча, верхней прямой подачи. Совершенствование техники прямого нападающего удара. Совершенствование тактических действий игроков. Развитие ловкости, прыгучести, координации.	Комплексный, урочная	Разновидности ходьбы и бега, прыжковые упражнения, общеразвивающие упражнения. Многочисленные передачи над собой, приемы снизу с отскока от стены. Прием и передачи мяча в парах. Прямой нападающий удар из зон 2 и 4 после передачи из зоны 3, блокирование нападающего удара. Верхняя прямая подача на точность и прием мяча после подачи. Учебная игра в волейбол с заданием: выполнение нападающего удара из зон 2 и 4 и блокирование.		

Волейбол – 6 уроков №№79 - 84

Дата	№№ уроков	Тема урока	Типы и формы занятий	Реализация практической части	Домашние задания	НРЭО
	81  ( 3 )	Проверка степени освоения верхней передачи Совершенствование техники прямого нападающего удара. Совершенствование тактических действий игроков. Развитие ловкости, прыгучести, координации	Контрольный, комплексный, урочная	Разновидности ходьбы и бега, прыжковые упражнения, общеразвивающие упражнения. Многочисленные верхние передачи мяча на оценку. Нападающий удар из зон 2 и 4 после передачи из зоны 3, блокирование. Поддачи мяча на точность и прием мяча после подачи. Учебная игра в волейбол с заданием: передачи из зон защиты в зону 3 с последующим выполнением нападающего удара и блокирования.		
	82  ( 4 )	Проверка степени освоения техники приема мяча снизу двумя руками Совершенствование изученных элементов игры в волейбол. Совершенствование тактических действий игроков. Развитие ловкости, прыгучести, координации.	Контрольный, комплексный, урочная.	Разновидности ходьбы и бега, прыжковые упражнения, общеразвивающие упражнения. Многочисленный прием снизу двумя руками после отскока от стены на оценку. Нападающий удар из зоны защиты. Учебная игра в волейбол с заданием: выполнять нападающий удар из зон защиты.		

Волейбол – 6 уроков №№79 - 84

Дата	№№ уроков	Тема урока	Типы и формы занятий	Реализация практической части	Домашние задания	НРЭО
	83 ( 5 )	Совершенствование технических элементов и тактических действий игроков. Развитие ловкости, прыгучести, координации.	Комплексный, урочная	Разновидности ходьбы и бега, прыжковые упражнения, общеразвивающие упражнения. Верхняя прямая подача, прием после подачи. Учебная игра в волейбол по правилам.		
	84 ( 6 )	Проверка степени освоения верхней прямой подачи и приема мяча после подачи. Совершенствование нападающего удара и блокирования. Совершенствование технических элементов и тактических действий игроков. Развитие ловкости, прыгучести, координации.	Комплексный, урочная	Разновидности ходьбы и бега, прыжковые упражнения, общеразвивающие упражнения. Подачи и прием мяча после подачи на оценку. Прямой нападающий удар и блокирование. Учебная игра волей бол по правилам.		

Баскетбол – 9 уроков №№ 85 - 93

Дата	№№ уроков	Тема урока	Типы и формы занятий	Реализация практической части	Домашние задания	НРЭО
	85 ( 1 )	Знания:Правила охраны труда и техники безопасности на уроках баскетбола. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов. Совершенствование техники передач и ловли мяча двумя руками от груди и одной от плеча на месте и в движении. Совершенствование техники бросков мяча по кольцу после ведения. Развитие ловкости, быстроты, координации.	Теоретический, целевой, урочная	Разновидности ходьбы и бега, передвижения в стойке, остановки и повороты, общеразвивающие упражнения. Передачи мяча двумя руками от груди и одной от плеча на месте в парах. То же в движении приставными шагами вправо и влево. Броски мяча по кольцу после ведения по прямой с правой , левой сторон от щита и по центру.	Правила Т.Т на уроках баскетбола.	
	86	Совершенствование техники передвижений, остановок и	Комплексный, урочная	Разновидности ходьбы и бега, передвижений в стойке, остановок и поворотов, общеразвивающие	Комплекс	

	( 2 )	поворотов. Совершенствование техники передач мяча в движении. Разучивание комбинации технических элементов баскетбола. Совершенствование техники штрафных бросков. Совершенствование тактических действий игроков. Развитие ловкости, быстроты, координации.		упражнения. Передачи мяча в парах и тройках в движении. Комбинация: Старт из-за лицевой линии- ведение мяча правой и левой рукой с обводкой стоек «змейкой»-ведение-бросок по кольцу- ведение вдоль линии центрального круга –ведение по прямой -бросок по кольцу после ведения. Штрафные броски. Учебная игра в баскетбол с заданием: индивидуальные действия игроков в защите.	упражнений разминки перед уроками баскетбола	
--	-------	---	--	--	--	--

Баскетбол – 9 уроков №№ 85 - 93

Дата	№№ уроков	Тема урока	Типы и формы занятий	Реализация практической части	Домашние задания	НРЭО
	87 ( 3 )	Проверка степени освоения техники ведения с изменением направлений и бросков мяча по кольцу после ведения. Совершенствование тактических действий игроков. Развитие быстроты, ловкости, координации	Контрольный, урочная	Разновидности ходьбы и бега, общеразвивающие упражнения. Совершенствование комбинации элементов ( урок № 83 Учебная игра в баскетбол с заданием: позиционное нападение и защита в игре 4X4.		
	88 ( 4 )	Проверка степени освоения комбинации технических элементов. Совершенствование техники выполнения штрафных бросков и бросков со средней дистанции Совершенствование тактических действий игроков.	Контрольный комплексный, урочная	Разновидности ходьбы и бега, общеразвивающие упражнения. Выполнение разученной комбинации элементов на оценку: - повторение. - выполнение на оценку. Учебная игра в баскетбол с заданием: зонная защита и действия игроков в нападении. Штрафные броски., броски по кольцу со средней дистанции		
	89 ( 5 )	Совершенствование техники штрафных бросков и бросков со средней дистанции. Совершенствование технических элементов и тактических действий в	Комплексный, урочная	Разновидности ходьбы и бега, общеразвивающие упражнения. Учебная игра в баскетбол с заданием: позиционное нападение и зонная защита. Штрафные броски и броски со средней дистанции.		

		учебной игре. Комплексное развитие физических качеств.				
--	--	---	--	--	--	--

Баскетбол – 9 уроков №№ 85 - 93

Дата	№№ уроков	Тема урока	Типы и формы занятий	Реализация практической части	Домашние задания	НРЭО
	90 ( 6 )	Проверка степени освоения штрафных бросков. Совершенствование технических элементов и тактических действий в игре. Развитие ловкости, быстроты, выносливости.	Контрольный, урочная	Разновидности ходьбы и бега, общеразвивающие упражнения. Выполнение штрафных бросков на оценку: На оценку «5» из 10 бросков 5 попаданий в кольцо «4» -----« ----- 3 попадания «3»-----«----- 1 попадание Учебно- тренировочная игра в баскетбол. Броски со средней дистанции с разных точек площадки.	Комплекс упражнений для развития силы рук.	
	91 ( 7 )	Проверка степени освоения бросков по кольцу со средней дистанции. Совершенствование технических элементов и тактических действий в учебно-тренировочной игре. Комплексное развитие физических качеств.	Контрольный, комплексный, урочная	Разновидности ходьбы и бега, общеразвивающие упражнения. Броски по кольцу со средней дистанции на оценку: - - с правого угла площадки, с правого верхнего угла штрафной площадки, с левого верхнего угла штрафной площадки, с левого угла площадки. Оценка «5»- 3 попадания,»4» - 2 попадания, «3» -1 попадание. Учебно-тренировочная игра в баскетбол		
	92 ( 8 )	Совершенствование технических элементов и тактических действий в игре. Комплексное развитие двигательных качеств.	Целевой, урочная	Разновидности ходьбы и бега, общеразвивающие упражнения. Учебно-тренировочная игра в баскетбол.		

Баскетбол – 9 уроков №№ 85 - 93

Дата	№№ уроков	Тема урока	Типы и формы занятий	Реализация практической части	Домашние задания	НРЭО
	93 ( 9 )	Совершенствование технических элементов и тактических действий в игре в баскетбол Комплексное развитие физических	Целевой, урочная	Разновидности ходьбы и бега, общеразвивающие упражнения. Учебно-тренировочная игра в баскетбол.		

		качеств.				
--	--	----------	--	--	--	--

Легкая атлетика – 9 уроков №№ 94 - 102

Дата	№№ уроков	Тема урока	Типы и формы занятий	Реализация практической части	Домашние задания	НРЭО
	94 (1)	Совершенствование техники спринтерского бега. Совершенствование техники прыжков в высоту способом «перешагивание». Развитие быстроты, скоростно-силовых качеств.	Комплексный, урочная	Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Челночный бег 8X9 метров. Прыжки в высоту способом «перешагивание» с 3-х шагов разбега.	Специальные беговые и прыжковые упражнения	
	95 (2)	Совершенствование техники спринтерского бега, низкого старта. Совершенствование техники прыжков в высоту способом «перешагивание». Развитие быстроты, скоростно-силовых качеств.	Комплексный, урочная	Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Низкий старт, стартовый разгон. Бег на 20 метров из разных исходных положений. Прыжки в высоту с 5-7 шагов разбега. Бег в равномерном темпе 8 минут.		
	96 (3)	Совершенствование техники спринтерского бега, низкого старта. Совершенствование техники прыжков в высоту. Развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, выносливости.	Комплексный, урочная	Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения. Специальные беговые и прыжковые упражнения Повторный бег с низкого старта 4 X 20 метров. Прыжки в высоту с произвольного разбега. Бег в равномерном темпе 8 минут	Равномерный бег до 10 мин.	

легкая атлетика – 9 уроков №№ 91 - 102

Дата	№№ уроков	Тема урока	Типы и формы занятий	Реализация практической части	Домашние задания	НРЭО
	97 (4)	Совершенствование техники прыжков в высоту. Развитие быстроты, координации, выносливости	Комплексный, урочная	Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения. Челночный бег 10 X 9 метров. Прыжки в высоту с произвольного разбега. Бег в равномерном темпе 8 минут.		
	98 (5)	Проверка степени освоения техники прыжков в высоту способом «перешагивание» Совершенствование техники бега. Совершенствование техники	Контрольный, урочная	Ходьба, бег, общеразвивающие и специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в высоту способом «перешагивание» с произвольного разбега на оценку техники выполнения и на результат.	Тренировка в спринтерском беге	



		метания мяча. Развитие быстроты, ловкости.		Метание мяча в цель		
	99 (6)	Проверка уровня подготовленности в спринтерском беге. Совершенствование техники низкого старта. Совершенствование техники метания мяча. Развитие быстроты, скоростно-силовых качеств.	Контрольный Комплексный, урочная.	Ходьба, бег, общеразвивающие и специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовый разгон. Повторный бег с низкого старта 4 X 20 метров. Бег 30 метров на результат Метание мяча в вертикальную цель. Бег в равномерном темпе 10 минут.		

Легкая атлетика – 9 уроков №№ 94 - 102

Дата	№№ уроков	Тема урока	Типы и формы занятий	Реализация практической части	Домашние задания	НРЭО
	100 (7)	Проверка уровня подготовленности в беге на выносливость. Совершенствование техники метания мяча в цель. Развитие выносливости.	Комплексный, урочная	Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения. Повторный бег с низкого старта 4 X 30 метров. Бег 1000 метров на результат. Метание мяча в вертикальную цель.		
	101 (8)	Совершенствование техники бега. Совершенствование техники метания мяча в цель. Развитие скоростно-силовых качеств,	Комплексный, урочная	Ходьба, бег, специальные беговые упражнения, общеразвивающие упражнения. Метание мяча в вертикальную цель с расстояния 15 метров. Эстафетный бег с этапами по 100 м.		
	102 (9)	Совершенствование техники бега. Совершенствование техники метания мяча в цель. Развитие скоростно-силовых качеств,	Комплексный, урочная	Ходьба, бег, специальные беговые упражнения, общеразвивающие упражнения. Метание мяча в вертикальную цель с расстояния 15 метров. Эстафетный бег с этапами по 100 м.		

Волейбол – 3 урока №№ 103 - 105

Дата	№№ уроков	Тема урока	Типы и формы занятий	Реализация практической части	Домашние задания	НРЭО
	103 (1)	Совершенствование технических элементов и тактических действий в игре в волейбол. Развитие ловкости, координации	Целевой, урочная	Разновидности ходьбы и бега, общеразвивающие упражнения. Учебно-тренировочная игра в волейбол.		

104 (2)	Совершенствование технических элементов и тактических действий в игре в волейбол. Развитие ловкости, координации	Целевой, урочная	Разновидности ходьбы и бега, общеразвивающие упражнения. Учебно-тренировочная игра в волейбол		
105 (3)	Совершенствование технических элементов и тактических действий в игре в волейбол. Развитие ловкости, координации	Целевой, урочная	Разновидности ходьбы и бега, общеразвивающие упражнения. Учебно-тренировочная игра в волейбол		

Контрольные упражнения по технике выполнения

Контрольные упражнения по разделам программы	Сроки проверки	
	1-е полугодие	2-е полугодие
Легкая атлетика		
1. Низкий старт и стартовый разгон	Сентябрь	Май
2. Техника прыжка в высоту способом «перешагивание»		Апрель
3. Техника метания мяча на дальность	Сентябрь	Май
Волейбол		
1. Техника верхней передачи мяча	Октябрь	
2. Техника приема мяча снизу двумя руками	Октябрь	
3. Техника верхней прямой подачи мяча на точность	Октябрь	Март
4. Техника нападающего удара и блокирования		Март
5. Умение владеть техникой и тактическими действиями в учебной игре	Октябрь	Март
Гимнастика с элементами акробатики		
2. Длинный кувырок вперед с места	Ноябрь	
3. Длинный кувырок через препятствие высотой 90 см	Декабрь	
4. Стойка на голове и руках	Ноябрь	
5. Комбинация элементов акробатики № 1	Ноябрь	
6. Комбинация элементов акробатики № 2	Декабрь	
7. Подъем переворотом в упор из вися	Ноябрь	
8. Комбинация элементов в висях и упорах № 1	Ноябрь	
9. Комбинация элементов в висях и упорах № 2	Декабрь	
10. Техника опорного прыжка через коня «ноги врозь»	Декабрь	
Лыжная подготовка		
1. Техника попеременного 4-х шажного хода		Январь
2. Техника перехода с попеременного 4-х шажного на одновременные хода		Январь
3. Техника спусков со склона с поворотами «змейкой»		Февраль
Баскетбол		
1. Комбинация элементов № 1		Апрель
2. Комбинация элементов № 2		Апрель

3. Штрафные броски		Апрель
--------------------	--	--------

Контрольные тесты для проверки динамики развития двигательных качеств

Наименование контрольных упражнений	1-е полугодие	2-е полугодие
1. Бег 30 метров ( качество « Быстрота»)	Сентябрь	Май
2. Прыжок в длину с места ( скоростно-силовые качества)	Ноябрь	Апрель
3. Челночный бег 4 X 9 м (координационные способности, быстрота)	Ноябрь	Апрель
4. Бросок набивного мяча весом 1 кг из положения сидя (скоростно-силовые качества)	Декабрь	Апрель
5. Наклон вперед сидя ( качество «Гибкость»)	Декабрь	Апрель
6. Три кувырка вперед подряд на время (координационные способности)	Ноябрь	
7. Подтягивание из виса (качество «Сила»)	Декабрь	Апрель
8. Вставание в сед из положения лежа на спине, руки за головой за 1 мин. (Силовая выносливость)	Декабрь	Май
9. Тройной прыжок с места (скоростно-силовые качества)	Ноябрь	Май
10. Бег 1000 метров ( качество «Выносливость»)	Сентябрь	Май

**7. Учебно-методический комплекс**

**При выборе образовательной программы и УМК учитывалось:**

- Программно-методический комплекс по физической культуре для общеобразовательных школ под редакцией В.И.Ляха, А.А.Зданевича полностью соответствует требованиям государственного стандарта среднего (полного) общего образования, рекомендован министерством Образования и науки РФ и входит в Федеральный перечень учебников.
- Анкетирование учащихся, потребности школы, пожелания родителей в получении качественных знаний школьниками повлияли на выбор именно этого УМК:
  - соответствие УМК целям и задачам обучения по предмету;
  - соответствие возрастным и психологическим особенностям;
  - завершенность учебной линии;
  - обеспеченность школы УМК;
  - приемлемость по материально-технической базе.

В 10-11 классах преподавание предмета «Физическая культура» базируется на профессионально-прикладной и физкультурно-спортивной направленности, социализации школьников, создании условий для самореализации личности. В старшем школьном возрасте интенсификация обучения идет по пути усиления тренировочной направленности уроков, более широкого применения соревновательно-игровых упражнений, самостоятельной работы, метода сопряженного развития; кондиционных и координационных способностей.

**Учебно-методический комплекс «Физическая культура»**

Предмет	Класс	Кол-во часов в неделю	Программа	Учебник	Дополнительная литература для учащихся	Учебно-методическая литература для учителя	Инструментарий для проверки знаний учащихся
Физическая культура	10- 11	3	Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы. - М.: Просвещение, 2007.-128с.	Лях В.И. Физическая культура.8-9 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений / В.И. Лях, А.А. Зданевич; под общ. ред. В.И.Ляха. – 5-е изд. – М.: Просвещение, 2009. – 207с.	Талага Е. Энциклопедия физических упражнений/ Пер. с польск. – М.: Физкультура и спорт, 1998. – 412 с.	Погадаев Г.И. Организация и проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий в школе. 1-11 кл.: метод. пособие/ Г.И Погадаев, Б.И.Мишш. – 2-е изд., стереотип. – М.: Дрофа, 2006.- 110с.  Коджаспиров Ю.Г. Развивающие игры на уроках физической культуры. 5-11 кл.:Метод.пособие. – 2-е изд., стереотип – М.:Дрофа,2004. – 176с. Олимпиадные задания по физической культуре. 9-11 классы/ авт.-сост. И.Н.Марченко, В.К.Шлыков. – Волгоград: Учитель, 2011. – 108с. Настольная книга учителя физической культуры/Под ред.проф. Л.Б.Кофмана; Авт.-сост.- Г.И.Погадаев; Предисл.В.В.Кузина, Н.Д.Никандрова.- М.:Физкультура и спорт,1998.-496с. В.И.Лях Физическая культура:8-9 кл:метод.пособие/ В.И.Лях, А.А.Зданевич; под общ.ред. В.И.Лях.- М.:Просвещение, 200.-112с.	Лях В.И. Физическая культура. Тестовый контроль. 5-9 классы/В.И.Лях.-20-е изд.- М.:Просвещение,2009-144с.