1. **Пояснительная записка к рабочей программе по физической культуре для учащихся 10го класса (девушки)**

Рабочий план разработан на основе примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И.Ляха, А.А.Зданевича (М, Просвещение 2010).

Программный материал делится на базовую и вариативная части. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент кроссовая подготовка заменяется лыжной. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура» . Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений выделяется время в процессе урока.

Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков по темам. Кроме того, учащиеся сдают практические нормативы по легкой атлетике, гимнастике, лыжной подготовке.

Программа рассчитана на учебный год с сентября по май месяцы. Еженедельная нагрузка - 3 часа, I полугодие – 48 часов, II полугодие – 54 часа, годовая – 102 часа.

1. **Содержание тем учебного курса.**
2. Легкая атлетика

1.1. меры по технике безопасности на уроках легкой атлетики

1.2. спринтерский бег

1.3. эстафетный бег

1.4. прыжок в длину с разбега

1.5. метание малого (150 гр.) мяча

1.6. бег на средние дистанции

1. Баскетбол:

2.1. меры по технике безопасности на уроках легкой атлетики

2.2. передвижение и остановки

2.3. броски мяча различными способами, с различных дистанций

2.4. передачи мяча различными способами

2.5. быстрый прорыв (2х1), (3х2)

2.6. зонная защита (2х3), (3х2), (2х1х2)

2.7. ведение мяча с сопротивлением

2.8. индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрывание броска)

2.9. сочетание приемов ведения, броска

2.10. нападение: через заслон, пробив зонной защиты

2.11. правила игры

1. Гимнастика:
   1. меры по технике безопасности на уроках гимнастики
   2. висы и упоры
   3. подтягивание в висе
   4. подъем - переворотом
   5. лазание по канату в два приема без помощи ног
   6. кувырки, кувырки через препятствие
   7. стойка на голове, руках
   8. опорный прыжок через коня; в глубину
   9. акробатика (5 обязательных элементов)
2. Лыжная подготовка. Совершенствование техники:

4.1. меры по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой

4.2. попеременных и одновременных лыжных шагов

4.3. подъемов ступающим, скользящим шагом, «лесенкой», «елочкой», «полуелочкой»

4.4. торможение: «плугом», «полуплугом»

4.5. переход с одновременных ходов на переменные и обратно

4.6. повороты: упором; на параллельных лыжах

4.7. правила соревнований по лыжным гонкам

1. Волейбол. Совершенствование техники:

5.1. меры по технике безопасности на занятиях по волейболу

5.2. верхняя передача мяча, нижняя передача мяча

5.3. прием и передача мяча сверху, снизу, от сетки

5.4. прямой нападающий удар, удары через сетку

5.5. позиционное нападение

5.6. нападение через 3ю зону, 4ую зону, 2ую зону

5.7. сочетание приемов: прием, передача, ударов

5.8. подачи нижние, верхние

5.9. блокирование одиночное, групповое

5.10. организация учебных игр

5.11. правила соревнований по волейболу

1. Основы знаний о физической культуре, умения, навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.
   1. Социокультурные основы. физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование ЗОЖ. Современное Олимпийское и физкультурно – массовое движения.
   2. Психолого- педагогические основы. способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений. Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физ. воспитания. Основные технико – тактические действия в избранном виде спорта.
   3. Медико – биологические основы. Роль физ.культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.
   4. Приемы саморегуляции. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировка. Элементы йоги.
   5. Баскетбол. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы: воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности на занятиях баскетболом.
   6. Волейбол. Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы: воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности на занятиях волейболом.
   7. Гимнастика с элементами акробатики. Основы биохимических гимнастических упражнений на телосложение человека. Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Оказание первой мед.помощи при травмах.
   8. Лыжная подготовка. Основы биомеханики легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований.
2. **Учебно – тематический план.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем** | **Всего часов** | **В том числе на:** | |
| **уроки** | **Контрольные работы** |
| **1** | **Легкая атлетика** | **11** | **5** | **6** |
| **2** | **Баскетбол** | **21** | **16** | **5** |
| **3** | **Гимнастика** | **21** | **16** | **7** |
| **4** | **Лыжная подготовка** | **18** | **14** | **4** |
| **5** | **Волейбол** | **21** | **17** | **4** |
| **6** | **Легкая атлетика** | **10** | **6** | **4** |
|  | **Итого** | **102** | **72** | **30** |

**4. Планируемые результаты обучения**

КДП (контроль двигательной подготовленности)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | **«5»** | **«4»** | **«3»** |
| **Бег 30м с в/ст** | ***М*** | 4,7 | 4,9 | 5,1 |
| ***Д*** | 5,0 | 5,2 | 5,5 |
| **Прыжок в длину с/м** | ***М*** | 225 | 210 | 200 |
| ***Д*** | 200 | 190 | 180 |
| **Подтягивание в висе** | ***М*** | 11 | 9 | 7 |
| **в висе лежа** | ***Д*** | 22 | 17 | 12 |

Учетные:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Бег 100м** | ***М*** | 13,5 | 14,0 | 14,3 |
| ***Д*** | 17,0 | 17,5 | 18,0 |
| **Прыжок в длину с/р** | ***М*** | 450 | 420 | 410 |
| ***Д*** | 400 | 370 | 340 |
| **Метание гранаты с разбега** | ***М*** | 32 | 28 | 24 |
| ***Д*** | 22 | 18 | 16 |
| **Бег 3000м** | ***М*** | 1350 | 1450 | 1550 |
| **Бег 2000м** | ***Д*** | 1030 | 1130 | 1230 |
| **Бег на лыжах 4000м** | ***М*** | 2000 | 2100 | 2200 |
| **Бег на лыжах 3000м** | ***Д*** | 1900 | 2000 | 2100 |

**5. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**10 класс (девушки)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Дата 10 | | Тема урока | | | Примечание |
| план | факт |
|  |  |  | **1. Легкая атлетика - 11 ч.** | | |  |
| 1. |  |  | Инструктаж по О. Т. на уроках легкой атлетики  Спринтерский бег: низкий старт, стартовый разгон, бег на дистанции.  Эстафетный бег. Челночный бег. | | |  |
| 2. |  |  | Спринтерский бег : низкий старт, стартовый разгон, бег на дистанции  Эстафетный бег (передача эстафетной палочки).  Барьерный бег.  Контроль двигательной подготовленности - бег 30 м с высокого старта. | | |  |
| 3. |  |  | Спринтерский бег: бег по дистанции, финиширование  Встречные эстафеты.  Барьерный бег.  КДП: прыжок в длину с места. | | |  |
| 4. |  |  | Спринтерский бег, низкий старт, стартовый разгон, бег на дистанции, финиширование.  Эстафетный бег. Линейная эстафета.  КДП: подтягивание. | | |  |
| 5. |  |  | Сдача контрольного норматива - бег 100 м.  Эстафетный бег (оценка техники передачи эстафетной палочки).  Подвижная игра -волейбол. | | |  |
| 6. |  |  | Прыжок в длину способом "прогнувшись" с 13-15 шагов разбега:  Отталкивание, полет.  Челночный бег.  Барьерный бег. | | |  |
| 7. |  |  | Прыжок в длину способом "прогнувшись" с 13-15 шагов разбега.  Барьерный бег.  Челночный бег. | | |  |
| 8. |  |  | Спортивная ходьба. Челночный бег.  Сдача контрольного норматива - прыжок в длину с разбега. | | |  |
| 9. |  |  | Метание меча на дальность с 3-5 шагов разбега.  Барьерный бег. Закрепление техники прыжка в длину. | | |  |
| 10. |  |  | Бег на средние дистанции до 2000м  Метание гранаты из различных положений. | | |  |
| 11. |  |  | Сдача контрольного норматива - метание гранаты на дальность.  Совершенствование техники бега на средние дистанции до 2000м. | | |  |
|  |  |  | **2. Баскетбол - 21 ч.** | | |  |
| 12.  13.  14.  15. |  |  | Инструктаж по О. Т. на уроках баскетбола.  Совершенствование техники передвижений и остановок игрока.  Передача мяча различными способами на месте.  Бросок мяча в движении одной рукой от плеча.  Быстрый прорыв (2х1), (3х2). | | |  |
| 16.  17. |  |  | Передача мяча различными способами в движении.  Бросок мяча в прыжке со средней дистанции.  Зонная защита (2х3). | | |  |
| 18.  19. |  |  | Передача мяча различными способами в движении.  Бросок мяча в прыжке со средней дистанции.  Зонная защита (2х3). | | |  |
| 20.  21. |  |  | Совершенствование передвижений и остановок игрока.  Передача мяча различными способами в движении.  Бросок мяча в прыжке со средней дистанцией.  Зонная защита (3х2). | | |  |
| 22.  23. |  |  | Совершенствование передвижений и остановок игрока.  Передача мяча различным способом в движении.  Бросок мяча в прыжке со средней дистанции.  Оценка техники ведения мяча.  Зонная защита ( 2х1х2). | | |  |
| 24.  25. |  |  | Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением.  Ведение мяча с сопротивлением.  Оценка техники передачи мяча.  Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением.  Зонная защита (2х1х2). | | |  |
| 26. |  |  | Передача мяча, ведение, бросок в прыжке с сопротивлением.  Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрывание броска). | | |  |
| 27.  28. |  |  | Оценка техники броска в прыжке.  Передача мяча, ведение, бросок в прыжке с сопротивлением.  Индивидуальные действия в защите.  Нападение через заслон.  Учебная игра. | | |  |
| 29.  30. |  |  | Передача мяча различными способами в движении, ведение мяча, бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением.  Сочетание приемов ведения и броска.  Индивидуальные действия в защите.  Нападение через "заслон". | | |  |
| 31. |  |  | Оценка техники штрафного броска.  Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча.  Нападение против зонной защиты.  Нападение через "заслон". | | |  |
| 32. |  |  | Совершенствовавние передвижений, остановок, ведения, передачи, броска мяча.  Нападение против зонной защиты.  Нападение через заслон.  Учебная игра с оценкой умения играть. | | |  |
|  |  |  | **3. Гимнастика - 21 ч.** | | |  |
| 33. |  |  | Инструктаж по О.Т. на уроках гимнастики .  Висы и упоры: вис согнувшись, вис прогнувшись.  Упор лежа. Подъем переворотом на перекладине, толчком одной, махом другой ноги. | | |  |
| 34.  35.  36. |  |  | Строевые упражнения: повороты в движении.  Висы и упоры. Подъем переворотом.  Строевые упражнения: перестроение из полосы по одному в полосу по четыре.  Подтягивание в висе лежа. | | |  |
| 37. |  |  | Строевые упражнения.  Висы и упор. Подъем-переворотом.  Подтягивание в висе лежа. | | |  |
| 38.  39.  40.41. |  |  | Висы и упор. Подъем переворотом.  Упражнения со скакалкой, на гимнастической скамейке.  Упор лежа. Сгибание и разгибание рук.  Сдача контрольного норматива- подтягивание в висе лежа. | | |  |
| 42. |  |  | Строевые упражнения.  Упражнения со скакалкой.  Упор лежа (сгибание, разгибание рук).  Лазание по канату в два приема. | | |  |
| 43. |  |  | Упражнения с обручем.  Сдача контрольного норматива - сгибание и разгибание рук в упоре лежа. | | |  |
| 44. |  |  | Акробатические упражнения: Сед углом. Стойка на лопатках. Кувырок назад. | | |  |
| 45. |  |  | Акробатика. Длинный кувырок. Стойка на лопатках. Кувырок назад. Упражнения с обручем. Стойка на руках ( с помощью). | | |  |
| 46.  47. |  |  | Акробатика. Стойка на руках (с помощью).  Переворот боком ("колесо")  "мост" из положения стоя.  Равновесие на одной ноге.  Упражнения со скакалкой. | | |  |
| 48. |  |  | Акробатика. Комбинации из разученных пяти элементов.  Стоя на коленях наклон назад.  Два переворота боком ("колесо")  Опорный прыжок через козла. | | |  |
|  |  |  | **4. Лыжная подготовка - 18 ч.** | | |  |
| 49.  50. |  |  | Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки.  Строевы упражнения с лыжами в руках и на лыжне.  Совершенствование техники:  Попеременного двухшажного хода.  Одновременного одно, двухшажного и бесшажного ходов.  Обучение перехода с попеременного хода на одновременные и обратно. | | |  |
| 51 |  |  | Гимнастика. Акробатика. Акробатическая комбинация из пяти элементов.  Прыжок в глубину.  Опорный прыжок боком, толчком одной ногой с разбега под углом к снаряду. | | |  |
| 52.  53. |  |  | Совершенствование техники лыжных ходов.  Закрепление техники подъемов скользящим, ступающим шагом, "полуелочкой", "елочкой", "лесенкой".  Торможение "полуплугом", "плугом". | | |  |
| 54. |  |  | Акробатика. Опорный прыжок. Прыжок в глубину. Упражнения на гимнастической скамейке.  Совершенствование техники акробатических элементов. | | |  |
| 55.  56. |  |  | Совершенствование техники лыжных ходов.  Закрепление техники переходов с хода на ход.  Спуск в высокой и основной стойках. | | |  |
| 57. |  |  | Акробатика. Опорный прыжок. Совершенствование акробатических  элментов.  Преодоление полосы препятствий. |  |  |  |
| 58.  59. |  |  | Совершенствование техники передвижения на лыжах.  Сдача контрольного норматива на дистанции 2 км. |  |  |  |
| 60. |  |  | Акробатика. Совершенствование техники акробатических упражнений., опорного прыжка. Прыжок в глубину.  Оценка техники выполнения опорного прыжка.  Преодоление полосы препятствий. | | |  |
| 61.  62. |  |  | Попеременный двухшажный ход.  Спуск в высокой и основной стойках.  Повороты на спуске "плугом".  Торможение "плугом". | | |  |
| 63. |  |  | Акробатика. Опорный прыжок.  Упражнения со скакалкой.  Оценка техники выполнения акробатических комбинаций из 5 элементов. | | |  |
| 64.  65. |  |  | Совершенствование техники лыжных ходов, подъемов. спусков, поворотов, торможений.  Сдача контрольного норматива - бег 3 км. | | |  |
|  |  |  | **5.Волейбол - 21 ч.** | | |  |
| 66. |  |  | Инструктаж по технике безопасности на уроках волейбола.  Комбинации из передвижений и остановок игрока.  Верхняя передача мяча в парах с шагом.  Прием мяча двумя руками снизу. | | |  |
| 67.  68. |  |  | Совершенствование: техники передвижения на лыжах, перехода с попеременных на одновременные ходы и обратно, умения применять способы передвижения на лыжах применительно к рельефу местности. | | |  |
| 69. |  |  | Волейбол. Прямой нападающий удар. позиционное нападение.  Учебная игра. | | |  |
| 70.  71. |  |  | Совершенствование техники лыжных ходов, перехода с хода на ход, поворота упором и на параллельных лыжах, торможений.  Сдача контрольного норматива - бег 3 км. | | |  |
| 72. |  |  | Волейбол. Верхняя передача мяча в парах с шагом.  Пием мяча двумя руками снизу.  Прямой нападающий удар. | | |  |
| 73.  74. |  |  | Применение лыжных ходов относительно рельефа местности.  Оценка техники передвижения на лыжах.  Подведение итогов по разделу. | | |  |
| 75. 76. |  |  | Волейбол. верхняя передача мяча в парах шагом.  Прием мяча двумя руками снизу.  Прямой нападающий удар.  Учебная игра (позиционное нападение). | | |  |
| 77. 78.  79.  80.  81. |  |  | Комбинации из передвижений и остановок игрока.  Верхняя передача мяча в ширенгах со сменой места.  Прием мяча снизу двумя руками.  Оценка техники передачи мяча сверху двумя руками.  Прямой нападающий удар через сетку.  Нападение через 3-ую зону.  Учебная игра | | |  |
| 82.  83. |  |  | Комбинации из передвижений и остановок игрока.  Верхняя и нижняя передача мяча.  Подача мяча снизу и сверху.  Оценка техники подачи мяча.  Прием мяча двумя руками снизу в парах, после подачи.  Нападающий удар через сетку.  Нападение через 4-ую зону.  Одиночное блокирование.  Учебная игра. | | |  |
| 84.  85. |  |  | Прием и подачи мяча сверху, снизу.  Верхняя передача мяча в прыжке.  Прием мяча снизу после подач.  Прямой нападающий удар через сетку.  Нападение через 4-ую зону.  Одиночное блокирование.  Нижняя прямая подача.  Прием мяча от сетки.  Учебная игра. | | |  |
| 86. |  |  | Верхняя передача мяча в прыжке.  Прием мяча двумя руками снизу.  Прямой нападающий удар через сетку. | | |  |
| 87. |  |  | Нападение через 4-ую зону.  Одиночное блокирование.  Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки.  Учебная игра.  Правила волейбола. | | |  |
| 88.  89. |  |  | Верхняя передача мяча в тройках.  Прием мяча снизу двумя руками.  Прямой нападающий удар через сетку.  Нападение через 2-ую зону.  Групповое блокирование.  Оценка техники нападающего удара.  Верхняя подача мяча, прием подачи.  Учебная игра. | | |  |
| 90. |  |  | Прием и передача мяча сверху, снизу.  Верхняя передача мяча в тройках.  Нападение через 2-ую зону.  Групповое блокирование.  Учебная игра. | | |  |
| 91. |  |  | Комбинации из передвижений и остановок игрока.  Прием мяча снизу двумя руками снизу.  Прямой нападающий удар через сетку.  Верхняя прямая подача.  Учебная игра. | | |  |
| 92. |  |  | Совершенствование техники элементов волейбола.  Нападение через 2-ую зону.  Групповое блокирование.  Учебная игра с оценкой умения играть в волейбол.  Участие учащихся в судействе. | | |  |
|  |  |  | **6.Легкая атлетика - 10ч.** | | |  |
| 93. |  |  | Инструктаж по О. Т. на уроках легкой атлетикой.  Прыжок в высоту способом "перешагивание".  Барьерный бег. | | |  |
| 94. |  |  | Челночный бег.  Совершенствование техники прыжка в высоту способом "перешагивание".  Эстафетный бег (встречные эстафеты). | | |  |
| 95. |  |  | Спортивная ходьба. оценка техники прыжка в высоту.  Сдача контрольного норматива - прыжок в высоту с разбега способом "перешагивание". | | |  |
| 96. |  |  | Спринтерский бег: низкий старт, стартовый разгон, челночный бег.  Спортивная ходьба. Барьерный бег. | | |  |
| 97. |  |  | Спринтерский бег: низкий старт, бег на дистанции, финиширование. Челночный бег.  Прыжок в длину способом "прогнувшись" с 13-15 шагов разбега. | | |  |
| 98. |  |  | Прыжок в длину способом "прогнувшись" с разбега.  Совершенствование техники бега на короткие дистанции.  Эстафетный бег (встречные эстафеты). | | |  |
| 99. |  |  | Сдача контрольного норматива - бег 100м.  Прыжок в длину с разбега.  Бег на средние дистанции - 2000м. | | |  |
| 100. |  |  | Эстафетный бег (линейная эстафета).  Метание малого мяча на дальность с 3-5 шагов разбега.  Прыжок в длину с разбега (оценка техники). | | |  |
| 101. |  |  | Метание гранаты (500гр) из различных положений.  Бег на 2000 м на результат.  Правила соревнований на легкой атлетике.  Рекорды РФ, мира. | | |  |
| 102. |  |  | Сдача контрольного норматива - метание гранаты (500 гр)  Барьерный бег.  Спортивная ходьба. Подведение итогов по разделу легкой атлетикой. | | |  |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**10 класс (юноши)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Дата 10 | | Тема урока | | | Примечание |
| план | факт |
|  |  |  | **1. Легкая атлетика - 11 ч.** | | |  |
| 1. |  |  | Инструктаж по О. Т. на уроках легкой атлетики  Спринтерский бег:  Низкий старт. Стартовый разгон. Бег на дистанции.  Эстафетный бег. Челночный бег. | | |  |
| 2. |  |  | Спринтерский бег: низкий старт, стартовый разгон, бег на дистанции  Эстафетный бег (передача эстафетной палочки).  Барьерный бег.  Контроль двигательной подготовленности - бег 30 м с высокого старта. | | |  |
| 3. |  |  | Спринтерский бег:( бег на дистанции, финиширование)  Встречные эстафеты.  Барьерный бег.  КДП: прыжок в длину с места. | | |  |
| 4. |  |  | Спринтерский бег: низкий старт, стартовый разгон, бег на дистанции. Финиширование.  Эстафетный бег. Линейная эстафета.  КДП: подтягивание в висе лежа. | | |  |
| 5. |  |  | Сдача контрольного норматива - бег 100 м.  Эстафетный бег (оценка техники передачи эстафетной палочки).  Подвижная игра - футбол. | | |  |
| 6. |  |  | Прыжок в длину способом "прогнувшись" с 13-15 шагов разбега.  Отталкивание . Полет.  Челночный бег.  Барьерный бег. | | |  |
| 7. |  |  | Прыжок в длину способом "прогнувшись" с 13-15 шагов разбега.  Барьерный бег.  Челночный бег. | | |  |
| 8. |  |  | Спортивная ходьба. Челночный бег.  Сдача контрольного норматива - прыжок в длину с разбега. | | |  |
| 9. |  |  | Метание меча на дальность с 3-5 шагов разбега.  Барьерный бег. Закрепление техники прыжка в длину. | | |  |
| 10. |  |  | Бег на средние дистанции до 3000м  Метание гранаты из различных положений. | | |  |
| 11. |  |  | Сдача контрольного норматива - метание гранаты на дальность.  Совершенствование техники бега на средние дистанции до 3000м. | | |  |
|  |  |  | **2. Баскетбол - 21 ч.** | | |  |
| 12.  13.  14.  15. |  |  | Инструктаж по О. Т. на уроках баскетбола.  Совершенствование техники передвижений и остановок игрока.  Передача мяча различными способами на месте.  Бросок мяча в движении одной рукой от плеча.  Быстрый прорыв (2х1), (3х2). | | |  |
| 16.  17. |  |  | Передача мяча различными способами в движении.  Бросок мяча в прыжке со средней дистанции.  Зонная защита (2х3). | | |  |
| 18.  19. |  |  | Передача мяча различными способами в движении.  Бросок мяча в прыжке со средней дистанции.  Зонная защита (2х3). | | |  |
| 20.  21. |  |  | Совершенствование передвижений и остановок игрока.  Передача мяча различными способами в движении.  Бросок мяча в прыжке со средней дистанции.  Зонная защита (3х2). | | |  |
| 22.  23. |  |  | Совершенствование передвижений и остановок игрока.  Передача мяча различным способом в движении.  Бросок мяча в прыжке со средней дистанции.  Оценка техники ведения мяча.  Зонная защита ( 2х1х2). | | |  |
| 24.  25. |  |  | Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением.  Ведение мяча с сопротивлением.  Оценка техники передачи мяча.  Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением.  Зонная защита (2х1х2). | | |  |
| 26. |  |  | Передача мяча, ведение, бросок в прыжке с сопротивлением.  Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрывание броска). | | |  |
| 27.  28. |  |  | Оценка техники броска в прыжке.  Передача мяча, ведение, бросок в прыжке с сопротивлением.  Индивидуальные действия в защите.  Нападение через «заслон».  Учебная игра. | | |  |
| 29.  30. |  |  | Передача мяча различными способами в движении, ведение мяча, бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением.  Сочетание приемов ведения и броска.  Индивидуальные действия в защите.  Нападение через "заслон". | | |  |
| 31. |  |  | Оценка техники штрафного броска.  Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча.  Нападение против зонной защиты.  Нападение через "заслон". | | |  |
| 32. |  |  | Совершенствование передвижений, остановок, ведения, передачи, броска мяча.  Нападение против зонной защиты.  Нападение через «заслон».  Учебная игра с оценкой умения играть. | | |  |
|  |  |  | **3. Гимнастика - 21 ч.** | | |  |
| 33. |  |  | Инструктаж по О. Т. на уроках гимнастики .  Висы и упоры: вис согнувшись, вис прогнувшись.  Угол в упоре. | | |  |
| 34. |  |  | Строевые упражнения. Вис согнувшись, вис прогнувшись.  Угол в упоре. | | |  |
| 35. |  |  | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре.  Подтягивание в висе.  Подъем-переворотом. | | |  |
| 36. |  |  | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре.  Подтягивание в висе.  Подъем-переворотом. Лазание по канату в два приема. | | |  |
| 37. |  |  | Строевые упражнения.  Подтягивания на перекладине.  Подъем-переворотом.  Лазание по канату в два приема. | | |  |
| 38. |  |  | Комплекс О.Р.У. с гантелями.  Подтягивание на перекладине. Подъем-переворотом.  Лазание по канату без помощи ног. | | |  |
| 39 |  |  | Подтягивание на перекладине. Подъем-переворотом.  Оценка техники лазания в два приема.  Преодоление полосы препятствий (3-4 элемента). | | |  |
| 40. |  |  | Повороты в движении. Комплекс О.Р.У. с гантелями.  Подтягивание на перекладине на количество раз.  Подъем-переворотом.  Преодоление полосы препятствий. | | |  |
| 41.  42. |  |  | Строевые упражнения. Подъем-переворотом.  Подтягивание в висе. Лазание по канату в два приема.  Лазание по канату на скорость. | | |  |
| 43. |  |  | О.Р.У. с гантелями. Сдача контрольного норматива в висе на перекладине. | | |  |
| 44.  45. |  |  | Акробатика. Длинный кувырок через препятствие высотой 90 см. Стойка на руках (с помощью). Кувырок из стойки на руках. | | |  |
| 46.  47. |  |  | Длинный кувырок через препятствие высотой 90 см. Стойка на руках (с помощью). Кувырок из стойки на руках. Преодоление полосы препятствий (4-5 элементов). | | |  |
| 48. |  |  | Комбинация из различных элементов (длинный кувырок, стойка на руках, на голове, кувырок вперед).  Опорный прыжок через коня. | | |  |
|  |  |  | **4. Лыжная подготовка - 18 ч.** | | |  |
| 49.  50. |  |  | Инструктаж по О. Т. на уроках лыжной подготовки.  Строевы упражнения с лыжами в руках и на лыжне.  Совершенствование техники:  Попеременного двухшажного хода.  Одновременного одно, двухшадного и бесшажного ходов.  Обучение перехода с попеременного хода на одновременные и обратно. | | |  |
| 51 |  |  | Гимнастика. Акробатика. Комбинации из различных элементов. Прыжок в глубину.  Опорный прыжок через коня. | | |  |
| 52.  53. |  |  | Совершенствование техники лыжных ходов.  Закрепление техники подъемов скользящим, ступапающим шагом, "полуелочкой", "елочкой", "лесенкой".  Торможение "полуплугом", "плугом". | | |  |
| 54. |  |  | Совершенствование акробатических элементов.  Прыжок в глубину.  Опорный прыжок через коня. | | |  |
| 55.  56. |  |  | Совершенствование техники лыжных ходов.  Закрепление техники переходов с хода на ход.  Спуск в высокой и основной стойках. | | |  |
| 57. |  |  | Акробатика: кувырок, стойки. Прыжок в глубину.  Опорный прыжок через коня.  Оценка преодоления полосы препятствий (6-7 элементов). |  |  |  |
| 58.  59. |  |  | Совершенствование техники передвижения на лыжах.  Сдача контрольного норматива на дистанции 3 км. |  |  |  |
| 60. |  |  | Совершенствование техники акробатических упражнений.  Оценка техники использования акробатических комбинаций. | | |  |
| 61.  62. |  |  | Попеременный двухшаговый ход.  Спуск в высокой и основной стойках.  Повороты на спуске "плугом".  Торможение "плугом". | | |  |
| 63. |  |  | Совершенствование техники преодоления полосы препятствий, опорного прыжка через коня.  Оценка техники опорного прыжка через коня. | | |  |
| 64.  65. |  |  | Совершенствование техники лыжных ходов, подъемов. спусков, поворотов, торможений.  Сдача контрольного норматива - бег 4 км. | | |  |
|  |  |  | **5.Волейбол - 21 ч.** | | |  |
| 66. |  |  | Инструктаж по О. Т. на уроках волейбола.  Комбинации из передвижений и остановок игрока.  Верхняя передача мяча в парах с шагом.  Прием мяча двумя руками снизу. | | |  |
| 67.  68. |  |  | Совершенствование: техники передвижения на лыжах, передача с попеременных на одновременные ходы и обратно, умения применять способы передвижения на лыжах применительно к рельефу местности. | | |  |
| 69. |  |  | Волейбол. Прямой попадающий удар. позиционное нападение.  Учебная игра. | | |  |
| 70.  71. |  |  | Совершенствование техники лыжных ходов, перехода с хода на ход, поворота упором и на параллельных лыжах, торможений.  Сдача контрольного норматива - бег 5 км. | | |  |
| 72. |  |  | Волейбол. Верхняя передача мяча в парах с шагом.  Пием мяча двумя руками снизу.  Прямой нападающий удар. | | |  |
| 73.  74. |  |  | Применение лыжных ходов относительно рельефа местности.  Оценка техники передвижения на лыжах.  Подведение итогов по разделу. | | |  |
| 75. 76. |  |  | Волейбол. верхняя передача мяча в парах шагом.  Прием мяча двумя руками снизу.  Прямой нападающий удар.  Учебная игра (позиционное нападение). | | |  |
| 77. 78.  79.  80.  81. |  |  | Комбинации из передвижений и остановок игрока.  Верхняя передача мяча в ширенгах со сменой места.  Прием мяча снизу двумя руками.  Оценка техники передачи мяча сверху двумя руками.  Прямой нападающий удар через сетку.  Нападение через 3-ую зону.  Учебная игра | | |  |
| 82.  83. |  |  | Комбинации из передвижений и остановок игрока.  Верхняя и нижняя передача мяча.  Подача мяча снизу и сверху.  Оценка техники подачи мяча.  Прием мяча двумя руками снизу в парах, после подачи.  Нападающий удар через сетку.  Нападение через 4-ую зону.  Одиночное блокирование.  Учебная игра. | | |  |
| 84.  85. |  |  | Прием и подачи мяча сверху, снизу.  Верхняя передача мяча в прыжке.  Прием мяча снизу после подач.  Прямой нападающий удар через сетку.  Нападение через 4-ую зону.  Одиночное блокирование.  Нижняя прямая подача.  Прием мяча от сетки.  Учебная игра. | | |  |
| 86. |  |  | Верхняя передача мяча в прыжке.  Прием мяча двумя руками снизу.  Прямой нападающий удар через сетку. | | |  |
| 87. |  |  | Нападение через 4-ую зону.  Одиночное блокирование.  Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки.  Учебная игра.  Правила волейбола. | | |  |
| 88.  89. |  |  | Верхняя передача мяча в тройках.  Прием мяча снизу двумя руками.  Прямой нападающий удар через сетку.  Нападение через 2-ую зону.  Групповое блокирование.  Оценка техники нападающего удара.  Верхняя подача мяча, прием подачи.  Учебная игра. | | |  |
| 90. |  |  | Прием и передача мяча сверху, снизу.  Верхняя передача мяча в тройках.  Нападение через 2-ую зону.  Групповое блокирование.  Учебная игра. | | |  |
| 91. |  |  | Комбинации из передвижений и остановок игрока.  Прием мяча снизу двумя руками снизу.  Прямой нападающий удар через сетку.  Верхняя прямая подача.  Учебная игра. | | |  |
| 92. |  |  | Совершенствование техники элементов волейбола.  Нападение через 2-ую зону.  Групповое блокирование.  Учебная игра с оценкой умения играть в волейбол.  Участие учащихся в судействе. | | |  |
|  |  |  | **6.Легкая атлетика - 10ч.** | | |  |
| 93. |  |  | Инструктаж по О. Т. на уроках легкой атлетики.  Прыжок в высоту способом "перешагивание".  Барьерный бег. | | |  |
| 94. |  |  | Челночный бег.  Совершенствование техники прыжка в высоту способом "перешагивание".  Эстафетный бег (встречные эстафеты). | | |  |
| 95. |  |  | Спортивная ходьба. оценка техники прыжка в высоту.  Сдача контрольного норматива - прыжок в высоту с разбега способом "перешагивание". | | |  |
| 96. |  |  | Спринтерский бег: низкий старт, стартовый разгон, челночный бег.  Спортивная ходьба. Барьерный бег. | | |  |
| 97. |  |  | Спринтерский бег: низкий старт, бег на дистанции, финиширование. Челночный бег.  Прыжок в длину способом "прогнувшись" с 13-15 шагов разбега. | | |  |
| 98. |  |  | Прыжок в длину способом "прогнувшись" с разбега.  Совершенствование техники бега на короткие дистанции.  Эстафетный бег (встречные эстафеты). | | |  |
| 99. |  |  | Сдача контрольного норматива - бег 100м.  Прыжок в длину с разбега.  Бег на средние дистанции - 3000м. | | |  |
| 100. |  |  | Эстафетный бег (линейная эстафета).  Метание малого мяча на дальность с 3-5 шагов разбега.  Прыжок в длину с разбега (оценка техники). | | |  |
| 101. |  |  | Метание гранаты (700гр) из различных положений.  Бег на 3000 м на результат.  Правила соревнований по легкой атлетике.  Рекорды РФ, Мира. | | |  |
| 102. |  |  | Сдача контрольного норматива - метание гранаты (700 гр)  Барьерный бег.  Спортивная ходьба. Подведение итогов по разделу легкой атлетики. | | |  |

**7. Учебно – методические средства обучения.**

1. Легкая атлетика (А.Н.Макаров) ФиС М. 2010г.
2. Гимнастика с методикой преподавания (Н.К.Меньшиков) М. «Просвещение» 2011г.
3. Лыжный спорт. (И.М.Бутин) М. «Просвещение» 2012 г.
4. Физиология (общая). (А.А.Маркосян) изд-во «Медицина» М. 2010г.
5. Физиология спортивная. (Я.М.Коц) М.ФиС. 2010г.
6. Программа: «физическое воспитание учащихся 1-11классов».(Р.М.Валиахметов) МНО РБ г.Уфа 2003г.
7. Тренажеры и специальные упражнения в легкой атлетике». М. ФиС 2013г.
8. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. (В.И.Лях, А.А.Зданевич) М. «Просвещение» - 2012 г.
9. Анатомия. В.И.Загорская, З.В.Любимова, Н.П.Попова. М. «Просвещение» 2012г.