1. **Пояснительная записка к рабочей программе по физической культуре для учащихся 11го 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 2012).

В программе В.И.Ляха, А.А Зданевича программный материал делится на две части - базовую и вариативную. 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, а в конце учебного года – дифференцированный зачёт.

Программа рассчитана на учебный год с сентября по май месяцы. Еженедельная нагрузка - 3 часа, I полугодие – 48 часов, II полугодие – 51 час, годовая – 99 час.

**Дифференцированный зачёт**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Физические способности** | **Физические упражнения** | **Юноши** | **Девушки** |
| 1. Скоростные | Бег 100м (сек) | 14,3 | 17,5 |
| Бег 30 м с высокого старта (сек) | 5,0 | 5,4 |
| 1. Силовые | Подтягивание в висе (раз) | 10 | - |
| Подтягивание на низкой перекладине (раз) | - | 14 |
| Прыжок в длину с места | 215 | 170 |
| 1. Выносливость | Бег 2000м (мин) | - | 1000 |
| Бег 3000м (мин) | 1330 | - |

**2. Содержание тем учебного курса.**

1. Легкая атлетика:

1.1 меры по технике безопасности на уроках легкой атлетики.

1.2. спринтерский бег

1.3. прыжок в длину с разбега

1.4. эстафетный бег

1.5. метание гранаты

1. Баскетбол:

2.1. меры по технике безопасности на уроках баскетбола

2.2. передвижение и остановки

2.3. бросок с места, в прыжке различными способами, с 2.4. сопротивлением, в движении и т.д.

2.4. передачи мяча различными способами: с сопротивлением, со сменой места

2.5. ведение мяча без зрительного контроля; с сопротивлением; на различных скоростях и т.д.

2.6. сочетание приемов: ведение, бросок, передача

2.7. нападение против зонной защиты (2х1х2), (1х3х1), (2х3); личной защиты

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

2.9. нападение через центрового

2.10. правила игры в баскетбол

1. Гимнастика:
   1. меры по технике безопасности на уроках гимнастики
   2. висы и упоры
   3. подтягивание в висе
   4. подъем разгибом
   5. лазание по канату в два приема без помощи ног на скорость
   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:
   1. Инструктаж по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой
   2. попеременных и одновременных лыжных шагов
   3. подъемов ступающим, скользящим шагом, «лесенкой», «елочкой», «полуелочкой»
   4. торможение: «плугом», «полуплугом»
   5. переход с одновременных ходов на переменные и обратно
   6. повороты: упором; на параллельных лыжах
   7. правила соревнований по лыжным гонкам
3. Волейбол. Совершенствование техники:
   1. правила безопасности на уроках по волейболу
   2. верхняя и нижняя передача мяча в парах, тройках
   3. прием и передача мяча сверху, снизу
   4. прямой нападающий удар в тройках; из третьей зоны
   5. позиционное нападение со сменой места
   6. организация учебных игр
   7. правила игры в волейбол; соревнований
4. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.
   1. Социокультурные основы.

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

* 1. Психолого- педагогические основы. Основы организации и проведения спотривно-массовых соревнований по различным видам спорта. Особенность самостоятельной подготовки к спортивно-массовых мероприятиях. Способы регулирования массы тела.
  2. Медико – биологические основы. Особенности техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом. Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на здоровье.
  3. Приемы саморегуляции. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировка. Элементы йоги.
  4. Баскетбол. Воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований самоконтроль и дозирование нагрузки на занятиях баскетболом.
  5. Волейбол. Воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований самоконтроль и дозирование нагрузки на занятиях волейболом.
  6. Гимнастика с элементами акробатики. Влияние гимнастических упражнений на телосложение человека. Техника безопасности на занятиях. Оказание первой помощи при травмах. Самоконтроль.
  7. Лёгкая атлетика. Влияние лёгкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности. Самоконтроль.

**3.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** | **5** |
| **4** | **Лыжная подготовка** | **18** | **14** | **4** |
| **5** | **Волейбол** | **21** | **17** | **4** |
| **6** | **Легкая атлетика** | **7** | **2** | **5** |
|  | **Итого** | **99** | **70** | **29** |

**4. Планируемые результаты обучения**

КДП (контроль двигательной подготовленности)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | **«5»** | **«4»** | **«3»** |
| **Бег 30м с в/ст** | ***М*** | 4,6 | 4,8 | 5,1 |
| ***Д*** | 4,9 | 5,1 | 5,3 |
| **Прыжок в длину с/м** | ***М*** | 240 | 225 | 205 |
| ***Д*** | 205 | 195 | 185 |
| **Подтягивание в висе** | ***М*** | 12 | 10 | 7 |
| **в висе лежа** | ***Д*** | 25 | 20 | 15 |

Учетные:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Бег 100м** | ***М*** | 13,1 | 13,5 | 14,3 |
| ***Д*** | 16,0 | 17,0 | 17,5 |
| **Прыжок в длину с/р** | ***М*** | 460 | 430 | 410 |
| ***Д*** | 410 | 380 | 360 |
| **Метание гранаты с разбега** | ***М*** | 36 | 32 | 28 |
| ***Д*** | 23 | 19 | 17 |
| **Бег 3000м** | ***М*** | 1300 | 1400 | 1500 |
| **Бег 2000м** | ***Д*** | 1010 | 1100 | 1200 |
| **Бег на лыжах 5000м** | ***М*** | 25 | 26 | 27 |
| **Бег на лыжах 3000м** | ***Д*** | 18 | 19 | 20 |

**5. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**11 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 по дистанции.  Эстафетный бег(передача эстафетной палочки).  Челночный бег. |  |
| 2. |  |  | Спринтерский бег: низкий старт, стартовый разгон, бег по 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: бег на дистанции, финиширование. Барьерный бег.  Линейная эстафета.  КДП: подтягивание. |  |
| 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": разбег, отталкивание, полет, приземление.  Спортивная ходьба.  Барьерный бег. |  |
| 8. |  |  | Спортивная ходьба. Челночный бег.  Сдача контрольного норматива - прыжок в длину. |  |
| 9. |  |  | Метание гранаты из разных положений.  Закрепление техники прыжка в длину.  Барьерный бег. |  |
| 10. |  |  | Бег на средние дистанции до 3000м  Метание гранаты(700гр) на дальность с разбега (3-5 шагов разбега по коридору шириной в 10 м) |  |
| 11. |  |  | Сдача контрольного норматива - метание гранаты на дальность.  Бег на 3000м на результат. |  |
|  |  |  | **2. Баскетбол - 21 ч.** |  |
| 12.  13. |  |  | Инструктаж по О. Т. на уроках баскетбола.  Совершенствование техники передвижений и остановок игрока.  Ведение мяча с сопротивлением .  Передача мяча в движении различными способами со сменой места.  Бросок в прыжке со средней дистанции.  Быстрый прорыв (2х1).  Учебная игра |  |
| 14.  15. |  |  | Совершенствование техники передвижений и остановок игрока.  Ведение мяча с сопротивлением .  Передача мяча в движении различными способами со сменой места.  Бросок в прыжке со средней дистанции.  Быстрый прорыв (3х1).  Учебная игра |  |
| 16. |  |  | Ведение, передача в движении, бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением.  Сочетание приемов: ведение, бросок.  Нападение против зонной защиты (2х1х2).  Учебная игра. |  |
| 17.  18. |  |  | Передача мяча различными способами: со сменой места, с сопротивлением..  Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением.  Нападение против зонной защиты (1х3х1).  Учебная игра. |  |
| 19.  20.  21.  22. |  |  | Оценка техники ведения мяча с сопротивлением.  Передача мяча в движении различными способами с сопротивлением.  Бросок в прыжке с дальней дистанции.  Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты (2х3).  Учебная игра. |  |
| 23.  24. |  |  | Оценка техники передачи мяча различными способами.  Бросок в прыжке с дальней дистанции с сопротивлением.  Нападение против личной защиты.  Учебная игра. |  |
| 25.  26.  27.  28. |  |  | Совершенствование передвижений и остановок игрока.  Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полукрюком в движении. Сочетание приемов : ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание, накрывание мяча). Нападение через центрового. Учебная игра.  Оценка техники броска полукрюком в движении. |  |
| 29.  30. |  |  | Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полукрюком в движении. Сочетание приемов : передача, ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание, накрывание мяча). Нападение через центрового. Учебная игра. Нападение быстрым прорывом. |  |
| 31.  32. |  |  | Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Добивание мяча. Сочетание ведение-бросок. Индивидуальные действия в защите (оценка техники). Нападение через центрового. Учебная игра с оценкой умения играть в баскетбол. |  |
|  |  |  | **3. Гимнастика - 21 ч.** |  |
| 33. |  |  | Инструктаж по О. Т. на уроках гимнастики .  Строевые упражнения: повороты в движении. Перестраивание из колонны по одному в колонну по два.  Висы и упоры: согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивание на перекладине. |  |
| 34. |  |  | Строевые упражнения. Висы, упоры. Подъем переворотом.  Подтягивание на перекладине. |  |
| 35. |  |  | Строевые упражнения. Висы и упоры. Подъем разбегом. Упражнения на гимнастической скамейке.  Лазание по канату в два приема на скорость. |  |
| 36. |  |  | Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем переворотом. Подъем разгибом.  Лазание по канату в два приема на скорость. |  |
| 37. |  |  | Подъем переворотом. Лазание по канату в два приема. Подтягивание на перекладине. Подъем разгибом.  Преодоление полосы препятствий (2-3 элемента). |  |
| 38. |  |  | Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Подъем силой.  Лазание по канату в два приема. Преодоление полосы препятствий (3-4 элемента). |  |
| 39. |  |  | Строевые упражнения.  Подъем разгибом. Лазание по канату в два приема.  Подтягивание на перекладине. Подъем силой. |  |
| 40. |  |  | Оценка техники подъема разгибом. Лазание по канату без помощи ног. Подтягивание на перекладине.  Преодоление полосы препятствий (4-5 элементов). |  |
| 41. |  |  | Упражнения на гимнастической скамейке. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Подъем силой.  Лазание по канату без помощи ног. |  |
| 42. |  |  | Сдача контрольного норматива - лазание по канату на скорость. Совершенствование техники подъема-переворотом, разгибом, силой. Подтягивание на перекладине. |  |
| 43. |  |  | Сдача контрольного норматива - подтягивание на перекладине.  Прохождение полосы препятствий (5-6 элементов). |  |
| 44. |  |  | Акробатические упражнения : длинный кувырок вперед. Стойка на голове. Опорный прыжок через коня. |  |
| 45. |  |  | Акробатика: кувырок вперед, назад, длинный кувырок, стойка на голове и руках, прыжок в глубину, переворот боком.  Опорный прыжок через коня. |  |
| 46. |  |  | Акробатика: кувырки, стойка на голове и руках, прыжок в глубину, переворот боком. Опорный прыжок через коня. |  |
| 47. |  |  | Акробатика: составление комбинаций из 5-6 изученных элементов.  Прыжок в глубину.  Опорный прыжок через коня. |  |
| 48. |  |  | Совершенствование техники выполнения акробатических элементов.  Опорный прыжок через коня. |  |
|  |  |  | **4. Лыжная подготовка - 18 ч.** |  |
| 49.  50. |  |  | Инструктаж по О. Т. на уроках лыжной подготовки.  Строевые упражнения с лыжами в руках и на лыжах.  Совершенствование техники:  Попеременного двухшажного хода.  Одновременного одно, двухшажного и бесшажного ходов.  Обучение перехода с попеременного хода на одновременные и обратно. |  |
| 51 |  |  | Гимнастика. Акробатика. Стойки на голове и руках. Прыжок в глубину. Выполнение комбинаций акробатики. Опорный прыжок через коня. |  |
| 52.  53. |  |  | Совершенствование техники лыжных ходов.  Закрепление техники подъемов скользящим, ступающим шагом, "полуелочкой", "елочкой", "лесенкой".  Торможение "полуплугом", "плугом". |  |
| 54. |  |  | Акробатика. Комбинация: длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках, кувырок вперед, стойка на руках кувырок назад, поворот боком, прыжок в глубину.  Опорный прыжок через коня. |  |
| 55.  56. |  |  | Совершенствование техники одновременных ходов.  Переход с попеременных ходов на одновременные и обратно.  Повторение подъемов, спусков в высокой и основной стойках, торможений. |  |
| 57. |  |  | Акробатика. Совершенствование комбинаций. Опорный прыжок через коня.  Кувырок через препятствие. |  |
| 58.  59. |  |  | Совершенствование техники передвижения на лыжах.  Сдача контрольного норматива на дистанции 3 км. |  |
| 60. |  |  | Акробатика. Выполнение акробатических комбинаций на оценку. Совершенствование техники опорного прыжка. |  |
| 61.  62. |  |  | Совершенствование техники попеременного двухшажного хода.  Спуск в основной стойке.  Спуск в основной стойке.  Повороты "плугом" на параллельных лыжах.  Торможение "плугом". |  |
| 63. |  |  | Акробатика. Выполнение опорного прыжка через коня на оценку.  Досдача акробатических комбинаций на оценку. |  |
| 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.  Стойки и передвижения игрока.  Верхняя передача мяча. в парах, тройках. Нижняя прямая подача, прием мяча снизу. Прямой нападающий удар. |  |
| 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. верхняя передача мяча в парах и тройках. Прямой нападающий удар.  Учебная игра. |  |
| 70.  71. |  |  | Совершенствование техники лыжных ходов, перехода с хода на ход, поворота упором и на параллельных лыжах, торможений.  Сдача контрольного норматива - бег 4 км. |  |
| 72. |  |  | Волейбол: стойки и передвижения игрока.  Верхняя передача мяча в парах, тройках, нижняя и верхняя прямые подачи.  Прием мяча снизу. Прямой нападающий удар. Учебная игра. |  |
| 73.  74. |  |  | Применение лыжных ходов относительно рельефа местности.  Оценка техники передвижения на лыжах.  Подведение итогов по разделу. |  |
| 75. |  |  | Верхняя передача мяча в парах, тройках.  Нижняя и верхняя прямые подачи.  Прием мяча снизу. Прямой нападающий удар.  Учебная игра. |  |
| 76. |  |  | Прием и подача мяча снизу, сверху через сетку.  Нижняя и верхняя прямые подачи на точность по зонам и прием подач снизу.  Прямой нападающий удар в тройках. Учебная игра. |  |
| 77. |  |  | Совершенствование техники подач по зонам, нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. |  |
| 78. |  |  | Сочетание приемов: прием мяча, передача, нападающий удар. Верхняя подача мяча и прием снизу. Прямой нападающий удар из 3-ей зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. |  |
| 79.  80. |  |  | Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-ей зоны. Индивидуальное и групповое блокирование.  Оценка техники приема и передач мяча сверху.  Учебная игра. Судейство. |  |
| 81.  82.  83. |  |  | Сочетание приемов: прием мяча, передача, нападающий удар. Верхняя подача мяча и прием снизу. Прямой нападающий удар из 2-ой зоны. Индивидуальное и групповое блокирование.  Оценка техники приема мяча после подачи. Учебная игра. |  |
| 84.  85.  86. |  |  | Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием мяча, передача, нападающий удар. Верхняя подача мяча и прием снизу. Прямой нападающий удар из 4-ой зоны. Индивидуальное и групповое блокирование.  Учебная игра с оценкой умения играть в волейбол. |  |
| 87. 88. |  |  | Сочетание приемов: прием мяча, передача, нападающий удар. Нападающий удар из 3-ей зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. |  |
| 89. 90.  91. 92. |  |  | Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием мяча, передача, нападающий удар. Верхняя подача мяча и прием снизу. Прямой нападающий удар из 4-ой зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. |  |
|  |  |  | **6. Легкая атлетика - 7ч.** |  |
| 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. |  |  | Спортивная ходьба. Челночный бег. Спринтерский бег: низкий старт, стартовый разгон, барьерный бег. |  |
| 97. |  |  | Спринтерский бег: низкий старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Барьерный бег.  Прыжок в длину способом "прогнувшись" с 13-15 шагов разбега. |  |
| 98. |  |  | Прыжок в длину способом "прогнувшись" с 13-15 шагов разбега. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.  Эстафетный бег (встречные эстафеты). |  |
| 99. |  |  | Сдача контрольного норматива – бег 100 м.  Совершенствование техники прыжка в длину.  Бег на средние дистанции до 3000 м. |  |

**11 класс (девушки)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Дата 10 | | Тема урока | Примечание |
| план | факт |
|  |  |  | **1. Легкая атлетика - 11 ч.** |  |
| 1. |  |  | Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики  Спринтерский бег:  Низкий старт. Стартовый разгон. Бег на дистанции.  Эстафетный бег(передача эстафетной палочки).  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. Бег на дистанции. Финиширование. Барьерный бег.  Линейная эстафета.  КДП: подтягивание в висе лежа. |  |
| 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".Разбег. Отталкивание. Полет. Приземление.  Спортивная ходьба.  Барьерный бег. |  |
| 8. |  |  | Спортивная ходьба. Челночный бег.  Сдача контрольного норматива - прыжок в длину. |  |
| 9. |  |  | Метание гранаты из разных положений.  Закрепление техники прыжка в длину.  Барьерный бег. |  |
| 10. |  |  | Бег на средние дистанции до 2000м  Метание гранаты(500гр) на дальность с разбега (3-5 шагов разбега по коридору шириной в 10 м) |  |
| 11. |  |  | Сдача контрольного норматива - метание гранаты на дальность.  бега на 2000м на результат |  |
|  |  |  | **2. Баскетбол - 21 ч.** |  |
| 12.  13. |  |  | Инструктаж по технике безопасности на уроках баскетбола.  Совершенствование техники передвижений и остановок игрока.  Ведение мяча с сопротивлением .  Передача мяча в движении различными способами со сменой места.  Бросок в прыжке со средней дистанции.  Быстрый прорыв (2х1).  Учебная игра |  |
| 14.  15. |  |  | Совершенствование техники передвижений и остановок игрока.  Ведение мяча с сопротивлением .  Передача мяча в движении различными способами со сменой места.  Бросок в прыжке со средней дистанции.  Быстрый прорыв (3х1).  Учебная игра |  |
| 16. |  |  | Ведение, передача в движении, бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением.  Сочетание приемов: ведение, бросок.  Нападение против зонной защиты (2х1х2).  Учебная игра. |  |
| 17.  18. |  |  | Передача мяча различными способами: со сменой места, с сопротивлением..  Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением.  Нападение против зонной защиты (1х3х1).  Учебная игра. |  |
| 19.  20.  21.  22. |  |  | Оценка техники ведения мяча с сопротивлением.  Передача мяча в движении различными способами с сопротивлением.  Бросок в прыжке с дальней дистанции.  Сочетание приемов6 ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты (2х3).  Учебная игра. |  |
| 23.  24. |  |  | Оценка техники передачи мяча различными способами.  Бросок в прыжке с дальней дистанции с сопротивлением.  Нападение против личной защиты.  Учебная игра. |  |
| 25.  26.  27.  28. |  |  | Совершенствование передвижений и остановок игрока.  Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полукрюком в движении. Сочетание приемов : ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание, накрывание мяча). Нападение через центрового. Учебная игра.  Оценка техники броска полукрюком в движении. |  |
| 29.  30. |  |  | Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полукрюком в движении. Сочетание приемов : передача, ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание, накрывание мяча). Нападение через центрового. Учебная игра. Нападение быстрым прорывом. |  |
| 31.  32. |  |  | Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Добивание мяча. Сочетание ведение-бросок. Индивидуальные действия в защите (оценка техники). Нападение через центрового. Учебная игра с оценкой умения играть в баскетбол. |  |
|  |  |  | **3. Гимнастика - 21 ч.** |  |
| 33. |  |  | Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики .  Строевые упражнения: повороты в движении.  Вис согнувшись, вис прогнувшись. Упор лежа.  Подъем переворотом на перекладине. |  |
| 34. |  |  | Строевые упражнения: повороты в движении.  Висы, упоры. Подъем переворотом.  Подтягивание в висе лежа.  Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. |  |
| 35. |  |  | Строевые упражнения: перестраивание из колонны по одному в колонну по четыре и обратно.  Висы и упоры. Подъем переворотом.  Подтягивание в висе лежа.  Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. |  |
| 36. |  |  | Строевые упражнения. Висы и упоры.  Подъем переворотом. Упражнения на гимнастической скамейке.  Упражнения с гантелями. |  |
| 37. |  |  | Висы и упоры. Подъем переворотом.  Подтягивание в висе лежа.  Упражнения со скакалкой. |  |
| 38. |  |  | Строевые упражнения. Висы и упоры.  Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем переворотом. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. |  |
| 39. |  |  | Висы и упоры. Подъем переворотом.  О.Р.У. со скакалкой.  Подтягивание в висе лежа. |  |
| 40. |  |  | Строевые упражнения. Подъем переворотом. О.Р.У. с обручем.  Сдача контрольного норматива - подтягивание в висе лежа. |  |
| 41. |  |  | Висы. Подтягивание переворотом в упор.  Упражнения на гимнастической скамейке.  Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. |  |
| 42. |  |  | Упражнения со скакалкой.  Лазание по канату в два приема.  Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. |  |
| 43. |  |  | Строевые упражнения.  Упражнения на гимнастической скамейке.  О.Р.У. с обручем.  Сдача контрольного норматива - сгибание и разгибание рук в упоре лежа. |  |
| 44. |  |  | Акробатика. Кувырок вперед, назад, длинный кувырок. Стойка на лопатках. Сед углом. О.Р.У с гантелями. |  |
| 45. |  |  | Акробатика. Длинный кувырок. Стойка на лопатках. Кувырок назад. Стойка на руках. О.Р.У. с обручем. Лазание по канату в три приема. |  |
| 46. |  |  | Акробатика. Длинный кувырок. Переворот боком. "колесо". Стойка на руках. О.Р.У. со скакалкой. "Мост" из положения стоя. Равновесие на одной ноге "ласточка". |  |
| 47. |  |  | Акробатика. Стоя на коленях наклон назад.  Два переворота боком "колесо". "Мост" из положения стоя. Стойка на руках.  О.Р.У. со скакалкой. |  |
| 48. |  |  | Акробатическая комбинация из разученных элементов. Прыжок в глубину.  Лазание по канату в три приема. Опорный прыжок через козла "ноги врозь". |  |
|  |  |  | **4. Лыжная подготовка - 18 ч.** |  |
| 49.  50. |  |  | Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки.  Строевы упражнения с лыжами в руках и на лыжах.  Совершенствование техники:  Попеременного двухшагового хода.  Одновременного одно, двухшагового и бесшагового ходов.  Обучение перехода с попеременного хода на одновременные и обратно. |  |
| 51 |  |  | Акробатика. Акробатическая комбинация из разученных элементов. Прыжок в глубину.  Опорный прыжок с разбега под углом к снаряду толчком одной ноги. |  |
| 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.  Преодоление полосы препятствий. |  |
| 55.  56. |  |  | Совершенствование техники одновременных ходов.  Перехода с попеременных ходов на одновременные и обратно.  Повторение подъемов, спусков в высокой и основной стойках, торможений. |  |
| 57. |  |  | Акробатика. Опорный прыжок. Совершенствование акробатических  упражнений.  Преодоление полосы препятствий (4-5 элементов). |  |
| 58.  59. |  |  | Совершенствование техники передвижения на лыжах.  Сдача контрольного норматива на дистанции 2 км. |  |
| 60. |  |  | Акробатика. Совершенствование техники акробатических упражнений. Опорный прыжок. Прыжка в глубину.  Оценка техники опорного прыжка.  Преодоление полосы препятствий. |  |
| 61.  62. |  |  | Совершенствование техники попеременного двухшагового хода.  Спуск в основной стойке.  Спуск в основной стойке.  Повороты "плугом" на параллельных лыжах.  Торможение "плугом". |  |
| 63. |  |  | Акробатика. Совершенствование техники акробатических упражнений и опорного прыжка. Оценка техники выполнения акробатических упражнений из 5 элементов.  Упражнения со скакалкой, с отягощениями. |  |
| 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.  Стойки и передвижения игроков.  Верхняя передача мяча. в парах, тройках. Нижняя прямая подача, прием мяча снизу. Прямой нападающий удар. |  |
| 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. верхняя передача мяча в парах и тройках. Прямой нападающий удар.  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. стойки и передвижения игроков.  Верхняя передача мяча в парах, тройках, нижняя и верхняя прямые подачи.  Прием мяча снизу. Прямой нападающий удар. Учебная игра. |  |
| 73.  74. |  |  | Применение лыжных ходов относительно рельефа местности.  Оценка техники передвижения на лыжах.  Подведение итогов по разделу. |  |
| 75. |  |  | Верхняя передача мяча в парах, тройках.  Нижняя и верхняя прямые подачи.  Прием мяча снизу. Прямой нападающий удар.  Учебная игра. |  |
| 76. |  |  | Прием и подача мяча снизу, сверху через сетку.  Нижняя и верхняя прямые подачи на точность по зонам и прием подач снизу.  Прямой нападающий удар в тройках. Учебная игра. |  |
| 77. |  |  | Совершенствование техники подач по зонам, нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. |  |
| 78. |  |  | Сочетание приемов: прием мяча, передача, нападающий удар. Верхняя подача мяча и прием снизу. Прямой нападающий удар из 3-ей зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. |  |
| 79.  80. |  |  | Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-ей зоны. Индивидуальное и групповое блокирование.  Оценка техники приема и передач мяча сверху.  Учебная игра. Судейство. |  |
| 81.  82.  83. |  |  | Сочетание приемов: прием мяча, передача, нападающий удар. Верхняя подача мяча и прием снизу. Прямой нападающий удар из 2-ой зоны. Индивидуальное и групповое блокирование.  Оценка техники приема мяча после подачи. Учебная игра. |  |
| 84.  85.  86. |  |  | Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием мяча, передача, нападающий удар. Верхняя подача мяча и прием снизу. Прямой нападающий удар из 4-ой зоны. Индивидуальное и групповое блокирование.  Учебная игра с оценкой умения играть в волейбол. |  |
| 87. 88. |  |  | Сочетание приемов: прием мяча, передача, нападающий удар. Нападающий удар из 3-ей зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. |  |
| 89. 90.  91. 92. |  |  | Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием мяча, передача, нападающий удар. Верхняя подача мяча и прием снизу. Прямой нападающий удар из 4-ой зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. |  |
|  |  |  | **6. Легкая атлетика - 7ч.** |  |
| 93. |  |  | Инструктаж по технике безопасности 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. |  |  | Спортивная ходьба. Челночный бег. Спринтерский бег. Низкий старт. Стартовый разгон. Барьерный бег. |  |
| 97. |  |  | Спринтерский бег. Низкий старт. Стартовый разгон. Барьерный бег. Бег на дистанции. Финиширование.  Прыжок в длину способом "прогнувшись" с 13-15 шагов разбега. |  |
| 98. |  |  | Прыжок в длину способом "прогнувшись" с 13-15 шагов разбега. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.  Эстафетный бег (встречные эстафеты). |  |
| 99. |  |  | Сдача контрольного норматива - 100 м.  Совершенствование техники прыжка в длину.  Бег на средние дистанции до 2000 м. |  |

**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. Учебное пособие: «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» 2012 г.
10. Настольная книга учителя физической культуры. Изд-во «Астрель» М. 2003г.