

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

* Рабочий план разработан на основе Примерной программы и авторской программы «Ком­плексная программа физического воспитания учащихся 10-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевич(М.: Просвещение, 2012) Базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ МО РФ от 09.03.2004 г. № 1312 (ред. от 30.08.2010 г.);

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится 3 часа в неделю как обязатель­ный предмет в средней школе, на его преподавание отводится (102) часов в год.

 *Цель обучения* — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и ор­ганизации активного отдыха.

*Задачи обучения:*

* укрепление здоровья, улучшение осанки, про­филактика плоскостопия, содействие гармо­ничному физическому, нравственному и со­циальному развитию, успешному обучению;
* формирование первоначальных умений само­регуляции средствами физической культуры;
* овладение школой движений;
* развитие координационных (точность воспро­изведения и дифференцирование простран­ственных, временных и силовых параметров движений, равновесие, ритм, быстрота и точ-

ность реагирования на сигналы, согласование движений, ориентирование в пространстве) и кондиционных (скоростные, скоростно-силовые, выносливость, гибкость) способно­стей;

* формирование элементарных знаний о личной гигиене, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических координационных и кондиционных способностей;
* выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
* формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
* приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интереса к опре­деленным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
* воспитание дисциплинированности, доброже­лательного отношения к товарищам, честно­сти, отзывчивости, смелости во время выпол­нения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (восприя­тие и представление, память, мышление и др.) в ходе двигательной деятельности.
* В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится 3 часа в неделю как обязатель­ный предмет в средней школе, на его преподавание отводится (102) часов в год.

Для прохождения программы в учебном процессе можно использовать учебник: Лях В. И., Зданевич А. А. Физическая культура. 10-11 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений / под общ. ред. В. И. Ляха. М.: Просвещение, 2012.

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 можно выделять время как в процес­се уроков, так и отдельно один час в четверти.

Важной особенностью образовательного процесса в средней школе является оценивание уча­щихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков. По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физиче­ской подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что со­ответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании средней школы учащийся сдает дифференцированный зачет.

**Распределение учебного времени прохождения программного материала**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |   |  |  |  |  |
| № п/п | Вид программного материала |  | Количество часов (уроков) |  |
|  | Класс |  |
| Х(ю.) | XI (ю.) | Х(д.) | XI (д.) |
| 1 | **Базовая часть** | 63 | 63 | 63 | 63 |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре |  | В процессе урока |  |
| 1.2 | Спортивные игры (волейбол) | 21 | 21 | 21 | 21 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 21 | 21 | 21 | 21 |
| 1.4 | Легкая атлетика | 21 | 21 | 21 | 21 |
| 2 | **Вариативная часть** | 39 | 39 | 39 | 39 |
| 2.1 | Баскетбол | 21 | 21 | 21 | 21 |
| 2.2 | Лыжная подготовка | 18 | 18 | 18 | 18 |
|  | Итого | 102 | 102 | 102 | 102 |

**1.5. Баскетбол.**

*10-11 классы.* Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие коорди­национных способностей, воспитание нравственных и волевых ка­честв. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведе­ние соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

1.6. **Волейбол.**

*10-11 классы.* Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие коорди­национных способностей, , воспитание нравственных и волевых ка­честв. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведе­ние соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях волейболом.

**1.7. Гимнастика с элементами акробатики.**

*10-11 классы.* Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние гимнастических упражнений на телосложение человека. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказа­ние первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

1.8. **Легкая атлетика.**

*10-11 классы.* Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлети­ки на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасно­сти при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

 **Демонстрировать.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Физическая способность |  | Физические упражнения | Юноши | Девушки |
| 1 |  | 2 | 3 | 4 |
| Скоростные | Бег 100 м, с.Бег 30 м, с. |  | 14,3 5,0 | 17,5 5,4 |
| Силовые | Подтягивания в висе на высокой перекладине, количество раз | 10 | — |
| Подтягивания из виса, лежа на низкой перекладине, количество раз | — | 14 |
| Прыжок в длину с места, см | 215 | 170 |
| К выносливости | Бег 2000 м, мин | - | 10,00 |
| Бег 3000 м, мин | 13,30 | *-* |

**ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДАННОЙ ПРОГРАММЕ**

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета “Физическая культура” учащиеся четвертого класса должны:

**знать/понимать**

• роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека;

• правила и последовательность выполнения упражнений утренней гимнастики, физкультпауз (физкультминуток), простейших комплексов для развития физических качеств и формирования правильной осанки;

• правила поведения на занятиях физической культуры;

**уметь**

• передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных условиях;

• выполнять простейшие акробатические и гимнастические упражнения;

• выполнять комплексы утренней зарядки и дыхательной гимнастики, упражнения для профилактики нарушений зрения и формирования правильной осанки;

• осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;

• выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости, координации и выносливости);

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

• выполнения ежедневной утренней гимнастики, корригирующих упражнений и закаливающих процедур;

• преодоления безопасными способами естественных и искусственных препятствий;

• наблюдения за собственным физическим развитием и физической подготовленностью;

• самостоятельной организации активного отдыха и досуга.

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****урока** | **Дата** | **Тема урока** | **Тип урока** | **Кол-во** часов | **Требования к уровню подготовки обучающихся** | **Основные понятия** | **Вид контроля** |
| **план** | **факт** |
| 1 | 3.09 |  | Спринтерский бег | Вводный | 1час | *Уметь:* бегать с макси­мальной скоростью *(100 м)* | Низкий старт *(30 м).* Стартовый разгон. Бег по дис­танции *(70-90 м).* Бег на результат *(30 м).* Эста­фетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | Текущий |
| 2 | 5.09 |  | Спринтерский бег | Комплексный | 1час | *Уметь:* бегать с макси­мальной скоростью *(100 м)* | Низкий старт *(30 м).* Бег по дистанции *(70-90 м).* Эстафетный бег. Специальные беговые упражне­ния. Развитие скоростных качеств | Текущий |
| 3 | 8.09 |  | Спринтерский бег | Комплексный | 1час | *Уметь:* бегать с макси­мальной скоростью *(100 м)* | Низкий старт *(30 м).* Бег по дистанции *(70-90 м).* Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств | Текущий ' |
| 4 | 10.09 |  | Спринтерский бег | Комплексны | 1час | *Уметь:* бегать с макси­мальной скоростью *(100 м)* | Низкий старт *(30 м).* Бег по дистанции *(70-90 м).* Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств | Текущий |
| 5 | 12.9 |  | Спринтерский бег | Учетный | 1час | *Уметь:* бегать с макси­мальной скоростью *(100 м)* | Бег на результат *(100 м).* Развитие скоростных ка­честв. Эстафетный бег | «5»- 13,1 с; «4»- 13,5 с; «3»- 14,3 с. |
| 6 | 15.9 |  | Прыжок в длину | Комплексный | 1 час | *Уметь:* прыгать в длину с 13-15 шагов разбега | Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях прыжковыми упражнениями | Текущий |
| 7 | 17.9 |  | Прыжок в длину | Комплексный | 1час | *Уметь:* прыгать в длину с 13-15 шагов разбега | I Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину | Текущий |
| 8 | 19.9 |  | Метания | Комплексный |  1час | Уметь: метать **мяч** на даль­ность с разбега | Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания | ***Текущий*** |
| 9 | 22.9 |  | Метания | Комплексный | 1 час | Уметь: метать гранату из различных положений на дальность и в цель | Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых ка­честв. Соревнования по легкой атлетике, рекорды | ***Текущий*** |
| 10 | 24.9 |  | Метания | Комплексный | 1 час | Уметь: метать гранату на дальность | Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие ско­ростно-силовых качеств | ***«5» - 32 м; «4» -28 м; «3» -26 м*** |
| 11 | 26.9 |  | Баскетбол | Совершенствования- |  1 час | *Уметь:* выполнять такти-ко-технические действия в игре | Совершенствование перемещений и остановок иг- | Текущий |
| 12 | 29.9 |  | Баскетбол | Совершенствования | 1 час | *Уметь:* выполнять такти-ко-технические действия в игре | рока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке со | Текущий |
| 13 | 1.10 |  | Баскетбол | Совершенствования | 1 час | *Уметь:* выполнять такти-ко-технические действия в игре | Совершенствование перемещений и остановка иг-рока. Ведение мяча с сопротивлением. Передачамяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Нападение против зонной защитыУчебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | Текущий |
| 14 | 3.10 |  | Баскетбол | Комплекстная | 1 час |  | . Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты *(1*х *3* v *l).* Учебная игра. Развитие | Текущий |
| 15 | 6.10 |  | Баскетбол | Комплексный | 1 час | ***Уметь:*** выполнять такти-ические действия в **игре** | Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов  | **Текущий** |
| 16 | 8.10 |  | Баскетбол | Совершен | 1 час | ***Уметь:*** выполнять такти-ические действия в **игре** | Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов  | **Текущий** |
| 17 | 10.10 |  | Баскетбол | Совершен | 1 час | ***Уметь:*** выполнять такти-ические действия в **игре** | Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов  | **Текущий** |
| 18 | 13.10 |  | Баскетбол | Совершен | 1 час | ***Уметь:*** выполнять такти-ические действия в **игре** | Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов  | **Текущий** |
| 19 | 15.10 |  | Баскетбол | Совершен | 1 час | ***Уметь:*** выполнять такти-ические действия в **игре** | Развитие координационных способ­ностей | **Текущий** |
| 20 | 17.10 |  | Баскетбол | Совершен | 1 час | ***Уметь:*** выполнять такти-ические действия в **игре** | Развитие координационных способ­ностей | **Текущий** |
| 21 | 20.10 |  | Баскетбол | Комплексный | 1 час | ***Уметь:*** выполнять такти-ические действия в **игре** | Развитие координационных способ­ностей | **Текущий** |
| 22 | 22.10 |  | Баскетбол | Совершен | 1 час | ***Уметь:*** выполнять такти-ические действия в **игре** | Развитие координационных способ­ностей | **Текущий** |
| 23 | 24.10 |  | Волейбол | Комплексный | 1 час | *Уметь:* выполнять такти­ко-технические действия в игре | Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых ка­честв. Инструктаж по | **Текущий** |
| 24 | 27.10 |  | Волейбол | Комплексный | 1 час | ***Уметь:*** выполнять такти­ко-технические действия в игре | Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие | Текущий |
| 25 | 29.10 |  | Волейбол | Совершенст­вования | 1 час | ***Уметь:*** выполнять такти­ко-технические действия в игре | Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие | Текущий |
| 26 | 31.10 |  | Волейбол | Совершенст­вования | 1 час | ***Уметь:*** выполнять такти­ко-технические действия в игре | Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар в тройках. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых | Текущий |
| 27 | 10.11 |  | Волейбол | Совершенст­вования | 1 час | ***Уметь:*** выполнять такти­ко-технические действия в игре | Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар в тройках. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых | Текущий |
|  2 Четверть Гимнастика (18 часов) |
| 28 | 12.11 |  | Висы и упо-ры. Лазание | Комплексный | 1 час | *Уметь:* выполнять элемен-ты на перекладине, строе-вые упражнения | Повороты в движении. Перестроение из колонныпо одному в колонну по два. ОРУ с гантелями. Виссогнувшись, вис прогнувшись. Подтягивания на перекладине. Развитие силы. Инструктаж | Текущий |
| 29 | 14.11 |  | Висы и упо-ры. Лазание | Совершенст-вования | 1 час | *Уметь:* выполнять элемен-ты на перекладине, строе-вые упражнения | Повороты в движении. Перестроение из колонны | Текущий |
| 30 | 17.11 |  | Висы и упо-ры. Лазание | Совершенст-вования | 1 час | *Уметь:* выполнять элемен-ты на перекладине, строе-вые упражнения | по одному в колонну по два. ОРУ с гантелями. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивания на перекладине. Развитие силы | Текущий |
| 31 | 19.11 |  | Висы и упо-ры. Лазание | Совершенст-вования | 1час | *Уметь:* выполнять элемен- | Повороты в движении. Перестроение из колонныпо одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивания на перекладине. Развитие силы | Текущий |
| 32 | 21.11 |  | Висы и упо-ры. Лазание | Совершенст-вования | 1 час | ты на перекладине; лазать по канату в два приема; | Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упраж- | Текущий |
| 33 | 24.11 |  | Висы и упо-ры. Лазание по канату | Совершенст-вования | 1час | выполнять строевые уп-ражнения | нения на гимнастической скамейке. Подъем разги­бом. Лазание по канату в два приема на скорость. Подтягивания на перекладине. Развитие силы | Текущий |
| 34 | 26.11 |  | Висы и упо-ры. Лазание по канату | Совершенст-вования | 1 час | Уметь: выполнять элемен­ты на перекладине; лазать по канату в два приема; вы­полнять строевые упраж­нения | Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упраж­нения на гимнастической скамейке. Подъем разги­бом. Лазание по канату, по гимнастической стенке без помощи рук. Подтягивания на перекладине. Развитие силы | Текущий |
| 35 | 28.11 |  | Висы и упо-ры. Лазание по канату | Совершенст-вования | 1 час | Уметь: выполнять элемен­ты на перекладине; лазать по канату в два приема; вы­полнять строевые упраж­нения | Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упраж­нения на гимнастической скамейке. Подъем разги­бом. Лазание по канату, по гимнастической стенке без помощи НОГ Подтягивания на перекладине. Развитие силы | Текущий |
| 36 | 1.12 |  | Висы и упо-ры. Лазание по канату | Совершенст-вования | 1 час | Уметь: выполнять элемен­ты на перекладине; лазать по канату в два приема; вы­полнять строевые упраж­нения | Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упраж­нения на гимнастической скамейке. Подъем разги­бом. Лазание по канату, по гимнастической стенке без помощи НОГ Подтягивания на перекладине. Развитие силы | Текущий |
| 37 | 3.12 |  | Висы и упо-ры. Лазание по канату | Совершенст-вования | 1 час | Уметь: выполнять элемен­ты на перекладине; лазать по канату в два приема; вы­полнять строевые упраж­нения | Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упраж­нения на гимнастической скамейке. Подъем разги­бом. Лазание по канату, по гимнастической стенке без помощи НОГ Подтягивания на перекладине. Развитие силы | Текущий |
| 38 | 5.12 |  | Висы и упо-ры. Лазание по канату | Учетный | 1 час | Уметь: выполнять элемен­ты на перекладине; лазать по канату в два приема; вы­полнять строевые упраж­нения | Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упраж-нения на гимнастической скамейке. Подъем разги­бом. Лазание по канату в два приема на скорость. Подтягивания на перекладине. Развитие силы | «5» - 12р.; «4»- Юн.: «3»-7 р. Лазание (6м): «5» - 10 с; «4»- 11с; «3»-12 |
| 39 | 8.12 |  | Акробатиче­ские упраж­нения. Опор­ный прыжок | Комплексный |  1 час | Уметь: выполнять комби­нацию из 5 акробатических элементов, опорный | ОРУ с гантелями. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове. Развитие координационных способ­ностей. Прыжок через коня | Текущий |
| 40 | 10.12 |  | Акробатиче­ские упраж­нения. Опор­ный прыжок | Совершенст­вования | 1 час | Уметь: выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня | ОРУ с гантелями. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове. Развитие координационных способ­ностей. Прыжок через коня | Текущий |
| 41 | 12.12 |  | Акробатиче­ские упраж­нения. Опор­ный прыжок | Совершенст­вования | 1 час | Уметь: выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня | ОРУ с гантелями. Стоика на голове и руках. Стойка на руках. Поворот боком. Прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня | Текущий |
| 42 | 15.12 |  | Акробатиче­ские упраж­нения. Опор­ный прыжок | Совершенст­вования | 1 час | Уметь: выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня | ОРУ с гантелями. Стоика на голове и руках. Стойка на руках. Поворот боком. Прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня | Текущий |
| 43 | 17.12 |  | Акробатиче­ские упраж­нения. Опор­ный прыжок | Совершенст­вования | 1 час | Уметь: выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня | ОРУ с гантелями. Стоика на голове и руках. Стойка на руках. Поворот боком. Прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня | Текущий |
| 44 | 19.12 |  | Акробатиче­ские упраж­нения. Опор­ный прыжок | Совершенст­вования | 1 час | Уметь: выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня | ОРУ с гантелями. Стоика на голове и руках. Стойка на руках. Поворот боком. Прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня | Текущий |
| 45 | 22.12 |  | Акробатиче­ские упраж­нения. Опор­ный прыжок | Совершенст­вования | 1 час | Уметь: выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня | ОРУ с гантелями. Комбинация | Текущий |
| 46 | 24.12 |  | ВОЛЕЙБОЛ | Совершенст­вования | 1час | *Уметь:* выполнять такти­ко-технические действия в игре | Стойки и передвижения игроков. Сочетание прие­мов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей | **Текущий** |
| 47 | 26.12 |  | ВОЛЕЙБОЛ | Совершенст­вования | 1час | *Уметь:* выполнять такти­ко-технические действия в игре | Стойки и передвижения игроков. Сочетание прие­мов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4 | **Текущий** |
| 48 | 12.1 |  | ВОЛЕЙБОЛ | Совершенст­вования | 1 час | *Уметь:* выполнять такти­ко-технические действия в игре | Стойки и передвижения игроков. Сочетание прие­мов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4 | **Текущий** |
|  Лыжная подготовка 13 часов 3- четверть |
| 49 | 14.1 |  | Лыжная подготовка  |  Вводный  |  1час | *Уметь:* проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, переходы с о иного хопя на nnvmu | ТБ на уроках л/п. Тактические действия во время лыжных гонок. Попеременные ходы на дистанции 2 км | Текущий |
| 50 | 16.1 |  | Лыжная подготовка  | Комплексны | 1 час | *Уметь:* проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, переходы с одного хода на другой | ТБ на уроках л/п. Тактические действия во время лыжных гонок. Попеременные ходы на дистанции 2 км ТБ на уроках л/п. Тактические действия во время лыжных гонок. Попеременные ходы на дистанции 2 км | Текущий |
| 51 | 19.1 |  | Лыжная подготовка  | Совершенст­вования | 1 час | *Уметь:* проходитьдистанцию, выполнять лыжные ходы, переходы с одного хода на другой | ТБ на уроках л/п. Тактические действия во время лыжных гонок. Попеременные ходы на дистанции 2 км ТБ на уроках л/п. Тактические действия во время лыжных гонок. Попеременные ходы на дистанции 2 км | Текущий |
| 52 | 21.1 |  | Лыжная подготовка  | Совершенст­вования | 1час | *Уметь:* проходить дистанцию, выполнятьспуски, подъемы, торможение | ТБ на уроках л/п. Тактические действия во время | Текущий |
| 53 | 23.1 |  | Лыжная подготовка  | Совершенст­вования | 1 час | *Уметь:* проходитьдистанцию, выполнять технику одновременного бесшажного хода, выполнять спуски, подъемы, торможение | лыжных гонок. Попеременные ходы на дистанции 2 км. Соревнования по лыжным гонкам на 1 км. | Текущий |
| 54 | 26.1 |  | Лыжная подготовка  | Совершенст­вования | 1 час | *Уметь:* проходитьдистанцию, выполнять лыжные ходы, выполнять спуски, подъемы, торможение | подъемов и спусков, пройденных ходов и переходов с одного хода на другой в зависимости от рельефа местности. | Текущий |
| 55 | 28.1 |  | Лыжная подготовка  | Совершенст­вования | 1 час | *Уметь:* проходить | На дистанции до 3 км совершенствовать технику | Текущий |
| 56 | 30.1 |  | Лыжная подготовка  | Учетный | 1 час | дистанцию, выполнять технику  | На дистанции до 3 км совершенствовать техникуподъемов и спусков, пройденных ходов и переходов с одного хода на другой в зависимости от рельефаместности. Соревнования на дистанции 2 км. | Оценка техникиподъемов и спусков, ходов и переходов. |
| 57 | 2.02 |  | Лыжная подготовка  | Совершенст­вования | 1 час | ***Уметь:*** проходитьдистанцию, выполнять технику одновременного бесшажного хода, выполнять спуски, | прохождением дистанции до 4 км. Повторить содержание предыдущих уроков с прохождением дистанции до 4 км. | Текущий |
| 58 | 4.02 |  | Лыжная подготовка  | Совершенст­вования | 1 час | ***Уметь:*** проходить дистанцию, выполнятьтехнику одновременного бесшажного хода, | Повторить содержание предыдущих уроков спрохождением дистанции до 4 км. Соревнования на дистанцию 3 км. | Текущий |
| 59 | 6.02 |  | Лыжная подготовка  | Совершенст­вования | 1час | ***Уметь:*** проходитьдистанцию, выполнять технику одновременного бесшажного хода, выполнять спуски |  | Текущий |
| 60 | 9.02 |  | Лыжная подготовка  | Совершенст­вования | 1 час | Повторить содержание предыдущих уроков спрохождением дистанции до 4 км. Соревнования на дистанцию 3 км. | Текущий |
| 61 | 11.2 |  | Лыжная подготовка  | Учетный | 1 час | ***Уметь:*** проходитьдистанцию, выполнять технику лыжных ходов, выполнять спуски, подъемы, торможение | Сдать контрольные упражнения по технике лыжныххдов на дистанции 1. 2 и 3 км. Пройти дистанцию 5 км со средней скоростью. В конце урока предупредить всех о том, что следующие занятия будут проводиться в зале в соответствующей спортивной одежде. | Текущий |
| 62 | 13.2 |  | Волейбол(11ч) | Комплексный | 1 час | *Уметь:* выполнять такти­ко-технические действия в игре | Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно | Текущий |
| 63 | 16.2 |  | Волейбол | Комплексный | 1 час | *Уметь:* выполнять такти­ко-технические действия в игре | Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно | Текущий |
| 64 | 18.2 |  | Волейбол | Совершенст­вования | 1 час | *Уметь:* выполнять такти­ко-технические действия в игре | Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие  | Текущий |
| 65 | 20.2 |  | Волейбол | Совершенст­вования | 1 час | *Уметь:* выполнять такти­ко-технические действия в игре | Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие  | Текущий |
| 66 | 25.2 |  | Волейбол | Совершенст­вования | 1 час | *Уметь:* выполнять такти­ко-технические действия в игре | Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар в тройках. Учебная игра. Развитие скоростно-сило | Текущий |
| 67 | 27.2 |  | Волейбол | Комплексный | 1 час | *Уметь:* выполнять такти­ко-технические действия в игре | Стойки и передвижения игроков. Сочетание прие | Техника выпол-нения нападаю­щего удара |
| 68 | 2.03 |  | Волейбол | Совершенст­вования | 1 час | *Уметь:* выполнять такти­ко-технические действия в игре | мов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3 | Техника выпол-нения нападаю­щего удара |
| 69 | 4.03 |  | Волейбол | Совершенст­вования | 1 час | *Уметь:* выполнять такти­ко-технические действия в игре | . Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие координационных способ­ностей | Техника выпол-нения нападаю­щего удара |
| 70 | 6.03 |  | Волейбол | Совершенст­вования | 1 час | *Уметь:* выполнять такти­ко-технические действия в игре | Стойки и передвижения игроков |
| 71 | 9.03 |  | Волейбол | Совершенст­вования | 1 час | *Уметь:* выполнять такти­ко-технические действия в игре | Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4 | Текущий |
| 72 | 11.3 |  | Волейбол | Совершенст­вования | 1час | *Уметь:* выполнять такти­ко-технические действия в игре | Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4 | Текущий |
| 73 | 13.3 |  | Баскетбол(6 ч) | Комплексный | 1 час | *Уметь:* выполнять такти­ко-технические действия в игре | Совершенствование перемещений и остановок иг-рока. Ведение мяча с сопротивление Передача мяча в движении различными способами со сменой места. Бросок в прыжке со средней дистанции | Текущий |
| 74 | 16.3 |  | Баскетбол | Совершенст­вования | 1 час | *Уметь:* выполнять такти­ко-технические действия в игре | Совершенствование перемещений и остановок иг-рока. Ведение мяча сопротивление Передача мяча в движении различными способами со сменой места. Бросок в прыжке средней дистанции | Текущий |
| 75 | 18.3 |  | Баскетбол | Совершенст­вования | 1 час | *Уметь:* выполнять такти­ко-технические действия в игре | . Ведение мяча сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке со | Текущий |
| 76 | 20.3 |  | Баскетбол | Совершенст­вования | 1 час | *Уметь:* выполнять такти­ко-технические действия в игре | . Ведение мяча сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке со | Текущий |
| 77 | 30.3 |  | Баскетбол | Совершенст­вования | 1 час | *Уметь:* выполнять такти­ко-технические действия в игре | . Ведение мяча сопротивление Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивление Бросок в прыжке  | Текущий |
| 78 | 1.04 |  | Баскетбол | Комплексный | 1 час | *Уметь:* выполнять такти­ко-технические действия в игре | . Ведение мяча сопротивление Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты Учебная игра.  | Текущий |
|  Легкая атлетика 4 четверть |
| 79 | 3.04 |  | Прыжокв высоту (3 ч) | Комплексны | 1 час | *Уметь:* прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов | Прыжок в высоту с 1 1-13 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивание. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств | Текущий |
| 80 | 6.04 |  | Прыжокв высот | Комплексны | 1 час | *Уметь:* прыгать в высоту с 11беговых шагов | Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Переход через планку. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств | Текущий |
| 81 | 8.04 |  | Прыжокв высот | Комплексны | 1 час | *Уметь:* прыгать в высоту с 11 беговых шагов | Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Призем­ление. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств | Бег:«5»-13,5 с; «4»- 14,0 с; «3»- |
| 82 | 10.4 |  | Прыжок в длину | Комплексны | 1 час | ***Уметь:*** прыгать в длину с 13-15 шагов разбега | Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств | 5» - 460 см; «4» -430 см; «3» — **410** |
| 83 | 13.4 |  | Метание гра­наты  | Комплексны | 1 час | ***Уметь:*** метать гранату из различных положений в цель и на дальность |  |  |
| 84 | 15.4 |  | Метание гра­наты  | Комплексны | 1 час | ***Уметь:*** метать гранату из различных положений в цель и на дальность | Метание гранаты на дальность с разбега. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых ка­честв. |  |
| 85 | 17.4 |  | Метание гра­наты  | Учетный | 1час | *Уметь:* метать гранату из различных положений в цель и на дальность | Метание гранаты на дальность. Опрос по теории | «5» - 36 м; «4» - 32 м; «3» - 28 м |
| 86 | 20.4 |  | Метание гра­наты  | Комплексный | 1 час | Уметь: метать мяч на даль­ность с разбега |  |  |
| 87 | 22.4 |  | Метание гра­наты  | Комплексный | 1 час |  | Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых ка­честв. Соревнования по легкой атлетике, рекорды |  |
| 88 | 24.4 |  | Метание гра­наты | Комплексный | 1 час | *Уметь:* метать гранату из различных положений в цель и на дальность | Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие ско­ростно-силовых качеств | ***«5» - 32 м; «4» -28 м; «3» - 26 м*** |
| 89 | 27.4 |  | Бег  | Учетный | 1 час |  | Бег на результат (3000 м). Опрос по теории | ***«5»- 13,00 мин; «4»- 14,00 мин; «3»" 15,00 мин*** |
| 90 | 30.4 |  | Волейбол | Совершенст­вования | 1 час | Уметь выполнять такти-ко-технические действия в игре | Стойки и передвижения игроков. Верхняя переда-ча мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Пря­мой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | ***Текущий*** |
| 91 | 4.05 |  | Волейбол | Комплексный | 1 час | Уметь выполнять такти-ко-технические действия в игре | Стойки и передвижения игроков. Сочетание прие-мов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | ***Текущий*** |
| 92 | 6.05 |  | Волейбол | Комплексный | 1час | Уметь выполнять такти-ко-технические действия в игре | Стойки и передвижения игроков. Сочетание прие-мов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра | ***Текущий*** |
| 93 | 8.05 |  | Волейбол | Комплексный | 1час | Уметь выполнять такти-ко-технические действия в игре | Стойки и передвижения игроков. Сочетание прие-мов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямойнападающий удар из 2-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. | ***Текущий*** |
| 94 | 11.5 |  | Волейбол | Комплексный | 1час | Уметь выполнять такти-ко-технические действия в игре | Стойки и передвижения игроков. Сочетание прие-мов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно- | ***Текущий*** |
| 95 | 13.5 |  | Волейбол | Комплексный | 1час | Уметь выполнять такти-ко-технические действия в игре |  | ***Текущий*** |
| 96 | 15.5 |  | Волейбол | Совершенст­вования | 1час |  | Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие | ***Текущий*** |
| 97 | 18.5 |  | Волейбол | Совершенст­вования | 1час | ***Уметь:*** выполнять такти­ко-технические действия в игре |  | ***Текущий*** |
| 98 | 20.5 |  | Волейбол | Совершенст­вования | 1час |  |  | ***Текущий*** |
| 99 | 22.5 |  | Волейбол | Совершенст­вования | 1час | ***Уметь:*** выполнять такти­ко-технические действия в игре | Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар в тройках. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых | ***Текущий*** |
| 100 | 25.5 |  | Волейбол | Совершенст­вования | 1час |  |  | ***Текущий*** |
| 101 | 27.5 |  | Волейбол | Совершенст­вования | 1час | ***Уметь:*** выполнять такти­ко-технические действия в игре | Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямойнападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей | ***Текущий*** |
| 102 | 29.5 |  | Волейбол | Совершенст­вования | 1час | ***Уметь:*** выполнять такти­ко-технические действия в игре | Верхняя прямая подача и нижний прием мяча.  | ***Текущий*** |

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. **Каинов, А. Н.** Методические рекомендации при планировании прохождения материала по физической культуре в общеобразовательных учреждениях на основе баскетбола (программа А. П. Матвеева) / А. Н. Каи­нов. - Волгоград : ВГАФК, 2003. - 68 с.
2. **Каинов, А. Н.** Методические рекомендации планирования прохождения материала по предмету «Физическая культура» в основной школе на основе баскетбола : программа В. И. Ляха, А. А. Зданевича / А. Н. Каинов, Н. В. Колышкина. - Волгоград : ВГАФК, 2005. - 52 с.
3. **Лях, В. И.** Комплексная программа физического воспитания учащихся : 1-11 классы / В. И. Лях, А. А. Зданевич // Физкультура в школе. - 2004. - № 1-8.
4. **Лях, В. И.** Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / В. И. Лях, А. А. Здане­вич. - М. : Просвещение, 2010. - 127 с.
5. **Настольная** книга учителя физической культуры / авт.-сост. Г. И. Погадаев ; под ред. Л. Б. Кофмана. -М. : Физкультура и спорт, 1998. - 496 с.
6. **Настольная** книга учителя физической культуры : справ.-метод, пособие / сост. Б. И. Мишин. - М. : ООО «Изд-во АСТ» ; ООО «Изд-во Астрель», 2003. - 526 с.
7. **Оценка** качества подготовки выпускников средней (полной) школы по физической культуре / авт.-сост. А. П. Матвеев. Т. В. Петрова. - М. : Дрофа, 2001.- 128 с.
8. Бой за будущее: физическая культура и спорт в профилактике наркомании среди молодёжи /П.А. Виноградов, В.И. Жолдак, В.П. Моченов, Н.В. Паршикова. – Москва: Совет. спорт, 2003. - 184с. Голощапов, Б.Р. История физической культуры и спорта /Борис Романович Голощапов. – Москва: Academia, 2001. - 312с.
9. Курысь, В.Н. Основы силовой подготовки юношей /Владимир Николаевич Курысь. – Москва: Сов. спорт, 2004. - 264с. Лукьяненко, В.П. Физическая культура: основы знаний /Виктор Павлович Лукьяненко. – Москва: Совет. спорт, 2003. - 224с.
10. Педагогика физической культуры /М.В. Прохорова [и др.]. – Москва: Путь, 2006.- 288с.
11. Сиваков, Ю.Л. Формирование современной индивидуальной физической культуры человека с учетом всего многообразия факторов, влияющих на его здоровье /Юрий Леонидович Сиваков. – Минск: Изд-во МИУ, 2006. - 26с.
12. Фурманов, А.Г. Оздоровительная физическая культура /Александр Григорьевич Фурманов, Михаил Борисович Юспа. – Минск: Тесей, 2003. - 528с.