

Министерство образования г. Москвы
Общеобразовательная автономная некоммерческая организация
«Средняя общеобразовательная школа «ИНТЕК»

ПРИНЯТО
решением педагогического совета
ОАНО «СОШ «ИНТЕК»
Протокол № 1 от 24.08.2015

УТВЕРЖДАЮ
Директор ОАНО «СОШ «ИНТЕК»
_____ Т.Г. Рябова
«__» _____ 2015г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре
10-11 классы

Составитель: Водяников М.А.
(физическая культура)

г. Москва
2015 г.

Пояснительная записка

В настоящее время к числу наиболее актуальных вопросов образования в области физической культуры относятся воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья. Специфика данной учебной дисциплины обусловлена воспитанием ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и обучением основам психической саморегуляции. Особенность изучаемого курса состоит в расширении устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, развитии волевых и нравственных качеств, формировании адекватной оценки собственных физических возможностей.

Рабочая программа учебного предмета составлена на основе программы для учащихся 10–11 классов общеобразовательных учреждений авторов В. И. Ляха и А. А. Зданевича. Содержание Рабочей программы включает все темы, предусмотренные федеральным компонентом государственного образовательного стандарта среднего общего образования по физической культуре на базовом уровне.

Цель программы: содействие всестороннему развитию личности на основе овладения обучающимися личной физической культурой.

Задачи программы:

- формировать здоровый образ и спортивный стиль жизни, воспитывать бережное отношение к собственному здоровью, потребность в физическом саморазвитии и самосовершенствовании;
- расширять двигательный опыт с использованием современных оздоровительных систем физического воспитания, упражнений со спортивной и прикладно-ориентированной направленностью;
- способствовать освоению системы знаний о влиянии физических упражнений и спорта на физическое, духовное, нравственное здоровье, репродуктивную функцию человека;
- стимулировать приобретение навыков и умений организации самостоятельной физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Принцип построения Рабочей программы обусловил необходимость внесения изменений в логику изложения учебного материала, предусмотренного авторской программой учебного курса. Рабочая программа включает основные разделы программного материала авторского курса – «Легкая атлетика», «Спортивные игры» (баскетбол и волейбол), «Гимнастика с элементами акробатики» и «Лыжная подготовка». Освоение программного материала раздела «Основы знаний о физической культуре» осуществляется не на специально отведенных уроках, а в ходе изучения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных способностей других разделов. Материалы разделов «Элементы единоборств» и «Плавание» в виду ограниченности времени включены в содержание других разделов, прежде всего гимнастики.

Для реализации Рабочей программы используется учебно-методический комплект, включающий учебник (Лях В. И., Зданевич А. А. Физическая культура (базовый уровень) : 10–11 класс. – М.: Просвещение, 2008) и методическое пособие для учителей (Комплексная программа физического воспитания : Программы общеобразовательных учреждений : 1–11 классы / авт.-сост. В. И. Лях, А. А. Зданевич.

– М.: Просвещение, 2012).

Программа рассчитана на *102 часа (3 час в неделю)*.

Особенностью организации учебного процесса по предмету является наличие необходимых условий для проведения занятий: спортивного зала (игрового и гимнастического), подсобного помещения для хранения инвентаря и оборудования и пришкольной площадки, включающей легкоатлетические дорожки, сектор для прыжков в длину, игровое поле для футбола (мини-футбола), полосу препятствий и лыжную трассу. Уроки физической культуры проводятся как в помещении, так и на открытом воздухе. Обучающиеся занимаются в спортивной одежде и обуви в соответствии с погодными условиями.

Формами организации учебного процесса являются индивидуальные, групповые и фронтальные формы работы. Интенсификация обучения идет по пути усиления тренировочной направленности уроков, более широкого применения проблемно-поисковых методов, учебных бесед, дискуссий, исследовательских методов, познавательных игр и упражнений, самостоятельной работы.

Преобладающие *формы текущего и итогового контроля*: оценка техники выполнения тренировочных упражнений; тестирование; фронтальный и индивидуальный зачет. Для контроля за ходом учебного процесса запланирована сдача контрольных нормативов. Они выполняются по ходу овладения двигательными навыками для корректировки обучения в конце периода изучения какого-то раздела и для оценки эффективности овладения навыком.

Содержание тем

Раздел I. ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Правовые основы физической культуры. Соблюдение требований безопасности при выполнении физических упражнений. Восстановление организма средствами аутотренинга, релаксации и массажа. Профилактика вредных привычек средствами физической культуры, спорта и туризма. Основы организации проведения соревнований, правила судейства по избранному виду спорта.

Раздел II. ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Современные системы физического воспитания: ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика. Приемы аутогенной тренировки, релаксации, самомассажа. Индивидуальные комплексы упражнений лечебной физкультуры, гигиенической гимнастики в предродовой период у женщин. Оздоровительная ходьба и бег.

Раздел III. СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Гимнастические и акробатические комбинации на спортивных снарядах: перекладине, брусьях, гимнастическом козле, коне и бревне. Легкоатлетические упражнения: индивидуальная техника в спортивной ходьбе, беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжках в длину и высоту. Спортивные игры: индивидуальная техника, групповые и командные технико-тактические действия в баскетболе, волейболе, мини-футболе, футболе. Лыжные гонки: индивидуальная техника прохождения тренировочных дистанций. Туризм и спортивное ориентирование. Совершенствование базовой техники плавания: вольный стиль, на спине, брасс.

Раздел IV. ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Технико-тактические действия защиты и самообороны из спортивных единоборств, страховка и самостраховка при падении. Преодоление полосы препятствий. Бег на лыжах и кроссовый бег по пересеченной местности. Передвижения ходьбой и бегом с грузом в изменяющихся условиях. Прикладные способы плавания (на груди и спине, на боку с грузом).

Учебно-тематический план

№ п/ п	Раздел	Тема раздела	Кол-во часов	Из них	
				Теори я	Прак тика
1.	Раздел I	Легкая атлетика	21	1	20
2.	Раздел II	Баскетбол	24	1	23
3.	Раздел III	Гимнастика	18	1	17
4.	Раздел IV	Лыжная подготовка	24	1	23
5.	Раздел V	Волейбол	15	1	14
			102	5	97

Требования к уровню подготовки выпускников

В результате освоения учебного предмета «Физическая культура» на базовом уровне обучающийся должен:

знать

- роль и значение регулярных занятий физической культурой и спортом для приобретения физической привлекательности, психической устойчивости, повышения работоспособности, профилактики вредных привычек, поддержания репродуктивной функции человека;

- положительное влияние занятий физическими упражнениями с различной направленностью на формирование здорового образа жизни, формы организации занятий, способы контроля и оценки их эффективности;

уметь

- выполнять комплексы физических упражнений из современных оздоровительных систем с учетом состояния здоровья, индивидуальных особенностей физического развития и подготовленности;

- выполнять индивидуальные акробатические и гимнастические комбинации комбинации на спортивных снарядах, технико-тактические действия в спортивных играх и упражнения с прикладной направленностью;

- использовать приемы саморегулирования психофизического состояния организма, самоанализа и самооценки в процессе регулярных занятий физкультурно-спортивной деятельностью;

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

- выполнять физкультурно-оздоровительные и тренировочные занятия для повышения индивидуального уровня физического развития и физической подготовленности, формирования правильного телосложения, совершенствования техники движений и технических приемов в различных видах спорта;

- применять средства физической культуры и спорта в целях восстановления организма после умственной и физической усталости;

- уметь сотрудничать, проявлять взаимопомощь и ответственность в процессе выполнения коллективных форм физических упражнений и в соревновательной деятельности;

- демонстрировать здоровый образ жизни;

- понимать взаимосвязь предмета с особенностями профессий и профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания по данному учебному предмету.

Учебно-методическое обеспечение

Основная и дополнительная учебная литература

Дронов В. Я. Физическая культура. Лыжная подготовка детей школьного возраста : Методическое пособие. – М.: НЦ ЭНАС, 2005. – 88 с.

Колодницкий Г. А. Физическая культура. Ритмические упражнения, хореография и игры : Методическое пособие / Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов. – 2-е изд., стереотип. – М.: Дрофа, 2004. – 96 с.

Комплексная программа физического воспитания : Программы общеобразовательных учреждений : 1–11 классы / авт.-сост. В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2012. – 127 с.

Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Физкультурно-оздоровительная работа в школе : Методическое пособие. – М.: НЦ ЭНАС, 2006. – 184 с.

Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Физическая культура. Упражнение и игры с мячами : Методическое пособие. – М.: НЦ ЭНАС, 2004. – 136 с.

Лях В. И. Физическая культура. 10–11 классы : учебник для общеобразовательных учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич ; под общей ред. В. И. Ляха. – 3-е изд. – М.: Просвещение, 2008. – 237 с.

Методика физического воспитания учащихся 10–11 классов : Пособие для учителя / А. В. Березин, А. А. Зданевич, Б. Д. Ионов и др.; под ред. В. И. Ляха. 4-е изд. – М.: Просвещение, 2005. – 125 с.: ил.

Организация работы спортивных секций в школе : Программы, рекомендации / авт.-сост. А. Н. Каинов. – Волгоград: Учитель, 2010. – 167 с.

Физкультура. Система лыжной подготовки детей и подростков : Конспекты занятий / авт.-сост. М. В. Видякин. – Волгоград: Учитель, 2008. – 171 с.

Физкультура. 11 класс (девушки) : Поурочные планы. В 2-х частях / Сост. С.Е. Голомидова. – Волгоград: Учитель–АСТ, 2004. – 112 с.

Физическая культура. Программы для общеобразовательных учреждений. 1-11 кл. / Авт.-сост. А. П. Матвеев, Т. В. Петрова. – 3-е изд., стереотип. – М.: Дрофа, 2005. – 94 с.

Справочные пособия

Казаков С. В. Спортивные игры : Энциклопедический справочник. – Ростов н/Дону, 2004. – 448 с.

Пинхолстер Г. Энциклопедия баскетбольных упражнений (перевод с англ.). – М.: Физкультура и спорт, 1973. – 164 с.

Наглядный материал

Набор фото-открыток «Буду олимпийским чемпионом. Олимпийская азбука», «Хоккей», «Советские спортсмены-чемпионы СССР, Европы, мира, олимпийских игр и универсиады».

Альбом «Утренняя гимнастика. Физкультпауза».

Оборудование и приборы, необходимые для реализации Рабочей программы

Щит баскетбольный игровой

Стенка гимнастическая

Скамейки гимнастические

Стойки волейбольные

Барьеры легкоатлетические
Гимнастическая перекладина (пристенная)
Канат для лазания
Козел гимнастический
Обручи гимнастические
Скакалки
Маты гимнастические
Коврики гимнастические
Набор для подвижных игр
Стол для настольного тенниса
Комплект для настольного тенниса
Мячи резиновые малые
Мячи набивные
Мячи тряпочные (метательные)
Мячи футбольные
Мячи баскетбольные
Мячи волейбольные
Сетка волейбольная
Оборудование полосы препятствий

Легкоатлетическая дорожка, сектор для прыжков в длину, игровое поле для футбола (мини-футбола), полоса препятствий, лыжная трасса на пришкольном стадионе (площадке).

Система контролирующих материалов

График сдачи контрольных нормативов

- 1 четверть: Бег на дистанцию 100 м
Бег на дистанцию 500 м (дев.), 1000 м (юноши)
Бег на дистанцию 2 км (дев), 3 км (юноши)
- 2 четверть: Броски по кольцу.
Подтягивание на высокой перекладине (юноши), отжимание от гимнастической скамейки (дев)
Зачетная гимнастическая комбинация
Прыжок в длину с места
- 3 четверть: Зачет: техника попеременных ходов
Зачет: техника коньковых ходов
Зачет: подъем, спуск, торможение
Зачет: дистанция 3 км (дев), 5 км (юноши)
- 4 четверть: Зачет: подача, прием мяча
Зачет: бег на дистанцию 100 м
Метание гранаты 500-700 гр.

Таблица

Формы контроля по разделам

№ п/п	Название раздела	Форма контроля
1.	Легкая атлетика	Бег на дистанции: 100 м, 500 м, 1000 м, 2000 м (дев), 3000 м (юноши) Прыжок в длину с места Эстафетный бег
2.	Баскетбол	Тесты на техническое владение мячом Штрафной бросок
3.	Гимнастика	Подтягивание на высокой и низкой перекладине Поднимание туловища из положения лежа на спине Прыжки через скамейку Прыжки через скакалку Акробатическая комбинация из изученных упражнений
4.	Лыжная подготовка	Передвижение на лыжах 3 км (дев), 5 км (юноши) Техника попеременных ходов
5.	Волейбол	Тесты на техническое владение мячом

Таблица

Уровень физической подготовки для обучающихся 11 класса

Физические	Физические упражнения	Юноши	Девушки
------------	-----------------------	-------	---------

способности			
Скоростные	Бег 100 м с высокого старта (сек)	14,2	17,5
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (см)	195	170
Показатели выносливости	Шести минутный бег (м)	1300	1050
	Кроссовый бег: юноши 3 км девушки 2 км	13 мин. 40 сек.	10 мин. 00 сек.
Показатели координации	Челночный бег 3x10 м (сек)	8.0	9.3
Силовые	Подтягивание (кол-во раз): на высокой перекладине из виса; на низкой перекладине из виса лежа	11	13

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

уроков физическая культура 2015-2016 учебного года
предмет

Класс:10-11

Учитель:Водяников М.А.

Количество часов в неделю - 3; на год - 102;

Плановых контрольных уроков _____, зачетов _____, тестов 16,

Планирование составлено на основе рабочей программы для 10-11 классов

Указать документ

Учебник Лях В. И., Зданевич А. А. Физическая культура (базовый уровень) : 10–11 класс. – М.: Просвещение,2008

Формы и сроки контроля

Вид контроля	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть	Год
Контрольные работы					
Диктанты					
Тестирование	4	4	4	4	16
Сочинения					
Изложения					
Зачеты					
Лабораторные работы					
Практические работы					
Проекты					
Другое					

Тематическое планирование составил

Расшифровка подписи

Календарно-тематическое планирование 10 класс (3 часа в нед.)

/п	Тема урока	Сроки проведения	
		Прим.	Факт.
	<u>1 четверть</u>	сентябрь	
урок		5-9	

	Вводный инструктаж по т/безопасности на уроках физической культуры (л/атлетика, спортивные и подвижные игры)		
урок	Равномерный бег 800 метров, ОРУ на развитие общей выносливости	5-9	
урок	Бег 60 метров (2-3 повторения), низкий старт	5-9	
урок	Равномерный бег на 1000 метров, ОРУ на развитие общей выносливости	12-16	
урок	Стартовые ускорения (4-5 повторов)	12-16	
урок	Бег на 1000 м. без учета времени	12-16	
урок	Бег 60 метров с максимальной скоростью, удержание тела в висячем положении на перекладине (д), подтягивание на перекладине (м)	19-23	
урок	Бег на 1000 метров с фиксированием результата	19-23	
урок	Прыжки в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа	19-23	
урок	Эстафетный бег 4*100 на стадионе	26-30	
урок	Техника прыжка в высоту (ножницы) Совершенствование с 9-11 шагов разбега	26-30	
урок	Бег на 200 метров на результат	26-30	
урок	Техника метания гранаты 700 г. (м), 500 г. (д) на точность и дальность	октябрь	
		3-7	
урок	Совершенствование прыжка в длину	3-7	
урок	Бег на 1500 м. (д), 2000 м. (м)	3-7	
	<u>Уроки по баскетболу</u>		
урок	Техника безопасности во время занятий спортивными играми. Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	10-14	
урок	Варианты ведения без сопротивления и с сопротивлением защитника	10-14	
урок	Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват)	10-14	
урок	Индивидуальная техника защиты. Тактика защиты	17-21	
урок	Комбинационная игра в защите	17-21	
урок	Штрафной бросок. Учебная игра	17-21	
урок	Тактика нападения. Зонная защита	24-28	
урок	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	24-28	
урок	Варианты бросков без сопротивления и с сопротивлением защитника	24-28	
урок	Комбинации из изученных элементов техники перемещений и владений мячом	ноябрь	

		31-4	
урок	Учебная игра в баскетбол	31-4	
урок	Игра в баскетбол по основным правилам	31-4	
	<u>2 четверть</u> <u>Уроки по волейболу</u>		
урок	Верхняя и нижняя передачи мяча в парах через сетку	14-18	
урок	Прием мяча отраженного от сетки	14-18	
урок	Варианты техники приема и передач мяча	14-18	
урок	Варианты подач мяча	21-25	
урок	Варианты нападающего удара через сетку	21-25	
урок	Варианты блокирования (одиночное и вдвоем) страховка	21-25	
урок	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	28-2	
урок	Учебная игра в волейбол	28-2	
урок	Игра в волейбол по правилам	28-2	
	<u>Уроки по гимнастике</u>		
урок	Инструктаж по т/безопасности на уроках гимнастики.	декабрь	
		5-9	
урок	Акробатика. Длинный кувырок, стойка на руках с помощью (м), стойка на лопатках (д)	5-9	
урок	Акробатика. Кувырок назад через стойку на руках с помощью (м), сед углом, стоя на коленях, наклон назад (д)	5-9	
урок	Акробатика. Лазание по канату на скорость.	12-16	
урок	Акробатика. Развитие координационных способностей.	12-16	
урок	Акробатика. Прыжки через скакалку за 1 минуту (у)	12-16	
урок	Акробатика. Совершенствование висов.	19-23	
урок	Акробатика. Развитие гибкости	19-23	
урок	Упражнение в равновесие. Развитие координационных способностей	19-23	
урок	Совершенствование висов. Опорный прыжок.	26-30	
урок	Упражнения на пресс. Подтягивание.	26-30	
урок	Демонстрация комплекса упражнений по акробатике	26-30	
	<u>3 четверть</u> <u>Уроки по лыжной подготовке</u>		
урок	Инструктаж по т/безопасности на занятиях по лыжной подготовке.	январь	
		9-13	
урок	Скользкий шаг без палок и с палками.	9-13	
урок	Попеременный двухшажный ход	9-13	
-54 оки	Коньковый ход	16-20	

-57 роки	Попеременный четырехшажный ход	23-27	
-60 роки	Преодоление бугров при спуске с горы. Прохождение дистанции до 2 км.	30-3	
-63 роки	Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление подъемов и препятствий. Торможение и поворот упором	февраль 6-10	
-66 роки	Подъем в гору скользящим бегом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Прохождение дистанции до 5 км.	13-17	
-68 роки	Прохождение контрольной дистанции с использованием изученных ходов	20-24	
	<u>Уроки по волейболу</u>		
урок	Передвижения в волейбольной стойке	27-2	
урок	Совершенствование техники передвижений, комбинации из основных элементов техники передвижений в волейболе	март 5-9	
урок	Закрепление техники приема и передач мяча в опорном движении, в прыжке, передача назад	5-9	
урок	Передача мяча в прыжке через сетку, сверху, стоя спиной к цели	5-9	
урок	Закрепление прямой верхней передачи	12-16	
урок	Закрепление прямого нападающего удара	12-16	
урок	Совершенствование приема мяча снизу двумя руками	12-16	
урок	Закрепление приема мяча одной рукой с падением вперед и скольжением на груди – животе	19-23	
урок	Игры по упрощенным правилам	19-23	
урок	Двусторонняя игра в волейбол	19-23	
	<u>4 четверть</u>		
урок	Инструктаж по т/безопасности на уроках по л/атлетике.	апрель 2-6	
урок	ОФП. Равномерный бег (15 минут)	2-6	
урок	ОРУ. Эстафетный бег в спортзале.	2-6	
урок	Подвижные игры. Баскетбол по основным правилам.	9-13	
урок	Подвижные игры. Двусторонняя игра в волейбол.	9-13	
урок	ОРУ. Совершенствование техники тройного прыжка с места	9-13	
урок	ОРУ. Прыжки со скакалкой: 1 минута в максимальном темпе.	16-20	
урок	ОРУ. Прыжковые упражнения. Подскоки, тройной прыжок с места	16-20	
урок	Подвижные игры.	16-20	
урок	Комплекс упражнений на развитие гибкости	23-27	
урок	Комплекс упражнений на развитие выносливости, скорости		

		23-27	
урок	Комплекс упражнений на развитие координации	23-27	
	<u>Уроки по легкой атлетике</u>		
урок	Челночный бег: 10*10 м	30-4	
урок	Бег 30 метров.	30-4	
94 роки	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	май 7-11	
96 роки	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места.	14-18	
урок	Метание гранаты в даль.	21-25	
урок	Закрепление техники бега на 60 и 100 метров	21-25	
урок	Бег 100 метров (у)	21-25	
0 урок	Бег 2000 метров (д), 3000 метров (м)	28-31	
1 урок	Совершенствование бега на 800 метров	28-31	
урок	Подведение итогов учебного года	28-31	

Календарно-тематическое планирование 11 класс (3 часа в нед.)

/п	Тема урока	Сроки проведения	
		Прим.	Факт.
	<u>1 четверть</u>	сентябрь	
урок	Вводный инструктаж по т/безопасности на уроках физической культуры (л/атлетика, спортивные и подвижные игры)	5-9	
урок	Равномерный бег 800 метров, ОРУ на развитие общей выносливости	5-9	
урок	Бег 60 метров (2-3 повторения)	5-9	
урок	Равномерный бег на 1000 метров, ОРУ на развитие общей выносливости	12-16	
урок	Стартовые ускорения (4-5 повторений) 15-20 м. (низкий старт)	12-16	
урок	Бег на 1000 м. без учета времени	12-16	
урок	Бег 60 метров с максимальной скоростью, удержание тела в висе на перекладине (д), подтягивание на перекладине (м)	19-23	
урок	Бег на 1000 метров с фиксированием результата	19-23	
урок	Прыжки в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа	19-23	
урок	Эстафетный бег 4*100 на стадионе	26-30	
урок	Техника прыжка в высоту (ножницы) Совершенствование с 9-11 шагов разбега	26-30	
урок	Бег на 200 метров на результат	26-30	
урок	Техника метания гранаты 700 г. (м), 500 г. (д) на точность и дальность	октябрь	
урок	Совершенствование прыжка в длину	3-7	
урок	Бег на 2000 м. (д), 3000 м. (м)	3-7	
	<u>Уроки по баскетболу</u>		
урок	Техника безопасности во время занятий спортивными играми. Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	10-14	
урок	Варианты ведения без сопротивления и с сопротивлением защитника	10-14	
урок	Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват)	10-14	
урок	Индивидуальная техника защиты. Тактика защиты	17-21	
урок	Комбинационная игра в защите	17-21	

урок	Штрафной бросок. Учебная игра	17-21	
урок	Тактика нападения. Зонная защита	24-28	
урок	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	24-28	
урок	Варианты бросков без сопротивления и с сопротивлением защитника	24-28	
урок	Комбинации из изученных элементов техники перемещений и владений мячом	ноябрь 31-4	
урок	Учебная игра в баскетбол	31-4	
урок	Игра в баскетбол по основным правилам	31-4	
	<u>2 четверть</u> <u>Уроки по волейболу</u>		
урок	Верхняя и нижняя передачи мяча в парах через сетку	14-18	
урок	Прием мяча отраженного от сетки	14-18	
урок	Варианты техники приема и передач мяча	14-18	
урок	Варианты подач мяча	21-25	
урок	Варианты нападающего удара через сетку	21-25	
урок	Варианты блокирования (одиночное и вдвоем) страховка	21-25	
урок	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	28-2	
урок	Учебная игра в волейбол	28-2	
урок	Игра в волейбол по правилам	28-2	
	<u>Уроки по гимнастике</u>		
урок	Инструктаж по т/безопасности на уроках гимнастики.	декабрь 5-9	
урок	Акробатика. Совершенствование длинного кувырка, стойки на руках с помощью (м), стойки на лопатках (д)	5-9	
урок	Акробатика. Кувырок назад через стойку на руках с помощью (м), сед углом, стоя на коленях, наклон назад (д) (совершенствование)	5-9	
урок	Акробатика. Лазание по канату на скорость.	12-16	
урок	Акробатика. Развитие координационных способностей.	12-16	
урок	Акробатика. Прыжки через скакалку за 1 минуту (у)	12-16	
урок	Акробатика. Совершенствование висов.	19-23	
урок	Акробатика. Развитие гибкости	19-23	
урок	Упражнение в равновесие. Развитие координационных способностей	19-23	
урок	Совершенствование висов. Опорный прыжок.	26-30	
урок	Упражнения на пресс. Подтягивание.	26-30	
урок	Демонстрация комплекса упражнений по акробатике	26-30	

<u>3 четверть</u>			
<u>Уроки по лыжной подготовке</u>			
урок	Инструктаж по т/безопасности на занятиях по лыжной подготовке.	январь	
		9-13	
урок	Скользкий шаг без палок и с палками.	9-13	
урок	Попеременный двухшажный ход	9-13	
-54 роки	Коньковый ход	16-20	
-57 роки	Попеременный четырехшажный ход	23-27	
-60 роки	Преодоление бугров при спуске с горы. Прохождение дистанции до 2 км.	30-3	
-63 роки	Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление подъемов и препятствий. Торможение и поворот упором	февраль 6-10	
-66 роки	Подъем в гору скользким бегом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Прохождение дистанции до 5 км.	13-17	
-68 роки	Прохождение контрольной дистанции с использованием изученных ходов	20-24	
<u>Уроки по волейболу</u>			
урок	Передвижения в волейбольной стойке	27-2	
урок	Совершенствование техники передвижений, комбинации из основных элементов техники передвижений в волейболе	март 5-9	
урок	Совершенствование техники приема и передач мяча в опорном движении, в прыжке, передача назад	5-9	
урок	Передача мяча в прыжке через сетку, сверху, стоя спиной к цели	5-9	
урок	Совершенствование прямой верхней передачи	12-16	
урок	Совершенствование прямого нападающего удара	12-16	
урок	Совершенствование приема мяча снизу двумя руками	12-16	
урок	Совершенствование приема мяча одной рукой с падением вперед и скольжением на груди – животе	19-23	
урок	Игры по упрощенным правилам	19-23	
урок	Двусторонняя игра в волейбол	19-23	
<u>4 четверть</u>			
урок	Инструктаж по т/безопасности на уроках по л/атлетике.	апрель	
		2-6	
урок	ОФП. Равномерный бег (18 минут)	2-6	
урок	ОРУ. Эстафетный бег в спортзале.	2-6	
урок	Подвижные игры. Баскетбол по основным правилам.	9-13	
урок	Подвижные игры. Двусторонняя игра в волейбол.	9-13	
урок	ОРУ. Совершенствование техники тройного прыжка с места		

		9-13	
урок	ОРУ. Прыжки со скакалкой: 1 минута в максимальном темпе.	16-20	
урок	ОРУ. Прыжковые упражнения. Подскоки, тройной прыжок с места	16-20	
урок	Подвижные игры.	16-20	
урок	Комплекс упражнений на развитие гибкости	23-27	
урок	Комплекс упражнений на развитие выносливости, скорости	23-27	
урок	Комплекс упражнений на развитие координации	23-27	
	<u>Уроки по легкой атлетике</u>		
урок	Челночный бег: 10*10 м	30-4	
урок	Бег 30 метров.	30-4	
94 роки	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	май 7-11	
96 роки	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места.	14-18	
урок	Метание гранаты в даль.	21-25	
урок	Закрепление техники бега на 60 и 100 метров	21-25	
урок	Бег 100 метров (у)	21-25	
0 урок	Бег 2000 метров (д), 3000 метров (м)	28-31	
1 урок	Совершенствование бега на 800 метров	28-31	
урок	Подведение итогов учебного года	28-31	