



«Согласовано»  
Зам. директора по УВР  
МБОУ ОСОШ №1  
/Крутько С.А./  
«08» сентября 2016г.

Рассмотрено  
на заседании МО  
Протокол № 1  
от « 1 » 09 2016г.  
Руководитель МО Васильев

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА Физическая культура

Класс 5  
Учитель Мартынов Н.В.  
Количество часов всего 70 ч., в неделю 2 часа  
Плановых контрольных работ (тестовых) 2 часа

Планирование составлено на основе федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования и основной образовательной программы основного общего образования МБОУ ОСОШ №1

**Программа:** Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11х классов. Лях В.И., Зданевич А.А. - М: Просвещение, 2012  
**Учебник:** М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова. Физическая культура. 5-7 классы: учебник для общеобразовательных учреждений – М: Просвещение, 2014

### Методические пособия и оценочные материалы:

Патрикеев А.Ю. Физкультура. Поурочные разработки. 5 класс. ФГОС - М.: Просвещение, 2015  
<http://tapisarevskaya.rusedu.net/category/1415/9220>  
Школьникова Н.В., Тарасова М.В. Я иду на урок. Книга для учителя физической культуры 1- 6 классы. Издательство «Первое сентября» 2012 г.

Рабочую программу составил Н.В. Мартынов Мартынов Н.В.



«Дтверждаю»  
Директор МБОУ  
СОШ №1  
Корчагина Л.С./  
от «12» сентября 2016г.

«Согласовано»  
Зам. директора по УВР  
МБОУ СОШ №1  
17 /Крутько С.А./  
«12» сентября 2016г.

Рассмотрено  
на заседании МО  
Протокол № 1  
от «1» 09 2016г.  
Руководитель МО Вас

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
по физической культуре

Класс 6 -е  
Учитель Чазов Сергей Васильевич  
Количество часов всего 70 . в неделю 2 часа  
Планирование составлено на основе федерального компонента государственного стандарта основного общего образования и Примерной программы основного общего образования по физической культуре

**УМК**

**Программа:** комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов.  
Авторы В. И. Лях, А.А. Задневич.-М.: Просвещение, 2012

**Учебник:** Физическая культура. 5-7 классы/ под ред. Г.И. Мейксона.- М.: Просвещение, 2011.

**Методическое обеспечение:**

В. И. Лях, А.А. Задневич. Физическая культура. Методическое пособие. 5-7 классы,- М.: просвещение, 2012

**Оценочные материалы:**

В. И. Лях. Физическая культура. Тестовый контроль. 5-9 классы (серия «Текущий контроль»).- М.: Просвещение, 2012

Программу составил(а)

Чазов С.В.  
(подпись)

Чазов С.В. Чазов С.В.  
(расшифровка подписи)

Тематическое планирование составлено на основе учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов» (В.И.Лях, А.А.Зданевич) и является частью Федерального учебного плана для образовательных учреждений Российской Федерации.

**Задачи** физического воспитания учащихся 5-9 классов **направлены:**

- на содействие гармоническому развитию личности, укрепление здоровья учащихся, закрепление навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешне среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влияние физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей на основе знаний о системе организма;
- углублённое представление об основных видах спорта;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- содействие развитию психических процессов и обучению психической саморегуляции.

**Учащиеся должны уметь демонстрировать:**

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60м с высокого старта с опорой на руку, с	9.2	10.2
Силовые	Прыжок в длину с места, см	180	165
	Сгибание рук в висе, кол-во раз		

	Поднимание туловища лёжа на спине руки за головой, кол-во раз	-	18
К выносливости	Бег 2000м	8.50	10.20
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков, с	10.0	14.0
	Броски малого мяча в стандартную мишень, м	10.0	12.0

**Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре для 6 класса**

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	
		Класс	
		6	
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	
1.2	Гимнастика с элементами акробатики	10	
1.3	Лёгкая атлетика	22	
1.4	Спортивные игры	20	
1.5	Лыжная подготовка	18	
	Итого	70	

**Тематическое планирование  
6 класс**

№ п/п	Наименование раздела программы	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/з
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	<b>Лёгкая атлетика</b>	Спринтерский бег, эстафетный бег	3	Вводный	Высокий старт до 15-30м, бег по дистанции (40 - 50м); специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Терминология спринтерского бега	<b>Знать</b> инструкцию по ТБ на занятиях л/а. <b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 30 м		Комплекс 1

				Комбинированный	Высокий старт до 15-30м, бег по дистанции (40 - 50м); специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Измерение результатов	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60м		Комплекс 1
				Контрольный	Бег на результат 60м, специальные беговые упражнения, ОРУ Эстафеты. Развитие скоростных качеств.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60м	Бег 60метров: Мальчики – «5» - 10,0; «4» - 10,6; «3» - 10,8 Девочки – «5» - 10,0; «4» - 10,4; «3» - 11,2	Комплекс 1
		Прыжок в длину способом «согнув ноги», метание малого мяча	3	Комбинированный	Прыжок в длину с 7 -9 шагов. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1x1) с 8 – 10 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология прыжков в длину	Уметь прыгать в длину с разбега, метать мяч в мишень и на дальность		Комплекс 1
				Комбинированный	Прыжок в длину с 7 -9 шагов. Метание мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология метания	Уметь прыгать в длину с разбега, метать мяч в мишень на дальность		Комплекс 1
				Контрольный	Прыжок в длину с 7 -9 шагов. Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь прыгать в длину с разбега, метать мяч в мишень на дальность	Оценка техники прыжка в длину и метание мяча в цель	Комплекс 1
		Бег на средние дистанции	1	Комбинированный	Бег 1000 м (мин) на результат. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости	Уметь пробегать дистанцию 1000 м на результат	Мальчики – «5» - 5,00; «4» - 5,30; «3» - 6,00 Девочки – «5» - 5.30; «4» - 6.00; «3» - 6,20	Комплекс 1
2	<b>Кроссовая подготовка</b>	Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий	4	Комбинированный	Равномерный бег 10 мин. Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. Терминология кроссового бега	Уметь преодолевать препятствия; бегать в равномерном темпе до 10 минут		Комплекс 1

				Совершенствование ЗУН	Равномерный бег 12 мин. Бег под гору. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости.	<b>Уметь</b> в равномерном темпе бегать до 12 минут; преодолевать препятствия		Комплекс 1
				Совершенствование ЗУН	Равномерный бег 15 мин. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости.	<b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 15 минут		Комплекс 1
				контрольный	Бег 1200 м. Развитие выносливости	<b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 15 минут	Бег без учёта времени	Комплекс 1
3	<b>Гимнастика</b>	Висы. Строевые упражнения	4	Изучение нового материала	ТБ на уроках гимнастики. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъём переворотом в упор. ОРУ на месте без предметов. Сед «ноги врозь» (мальчики). Вис лёжа. Вис присев (девочки). Эстафеты. Развитие силовых способностей	<b>Знать</b> ТБ на уроках гимнастики, страховку и помощь при выполнении гимнастических упражнений. <b>Уметь</b> выполнять строевые упражнения, висы		Комплекс 2
				Совершенствование ЗУН	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъём переворотом в упор (мальчики). Вис лёжа. Вис присев (девочки). Эстафеты. ОРУ на месте без предметов. Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей	<b>Уметь</b> выполнять строевые упражнения, висы		Комплекс 2
				Совершенствование ЗУН	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. ОРУ на месте без предметов. Подъём переворотом в упор (мальчики). Вис лёжа. Вис присев (девочки). Эстафеты. Развитие силовых способностей	<b>Уметь</b> выполнять строевые упражнения, висы		Комплекс 2
				Контрольный	Выполнение на технику. Подъём переворотом в упор (мальчики). Вис лёжа. Вис присев (девочки). Эстафеты. Развитие силовых способностей	<b>Уметь</b> выполнять строевые упражнения, висы	Оценка техники выполнения упражнений	Комплекс 2
		Прикладные упражнения, упражнения в	2	Изучение нового материала	Передвижения (ходьбой, бегом, прыжками) по наклонной ограниченной площадке. Эстафеты.	<b>Уметь</b> выполнять строевые упражнения, прикладные		Комплекс 2

		равновесии			Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей	упражнения		
				Контрольный	Преодоление препятствий прыжком. Развитие скоростно-силовых способностей	<b>Уметь</b> выполнять строевые упражнения, преодолевать препятствия	Оценка техники выполнения прикладных упражнений	Комплекс 2
		Акробатика, лазание	4	Изучение нового материала	Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках – выполнение комбинации. Два кувырка вперёд слитно. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации		Комплекс 2
				Комплексный	Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с помощью. ОРУ с предметами. Лазание по канату в три приёма. Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации		Комплекс 2
				Совершенствование ЗУН	Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с помощью. ОРУ с предметами. Лазание по канату в три приёма. Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации		Комплекс 2
				Контрольный	Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с помощью. ОРУ с предметами. Лазание по канату в три приёма. Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Выполнение кувырков на технику. Лазание по канату на расстояние 4 м, 5 м, 6 м	Комплекс 2
4	<b>Лыжная подготовка</b>		18	Изучение нового материала	Лыжный инвентарь. Подбор палок и лыж. Переноска лыж и палок. Надевание лыж. Одежда и обувь для занятий на лыжах. Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Режим и питание лыжника.	<b>Уметь</b> выполнять технику способов передвижения на лыжах		Комплекс 3
				Комбинированный	Движение маховой ноги в скользящем шаге и попеременном двухшажном ходе. Движение туловища в одновременном бесшажном ходе в зависимости от скорости передвижения. Переход из высокой	<b>Уметь</b> выполнять технику способов передвижения на лыжах		Комплекс 3

				стойки в низкую во время спуска. Виды лыжного спорта.			
			Комбинированный	Движение маховой ноги с поздним переносом на неё массы тела в скользящем шаге и попеременном двухшажном ходе. Спуск наискось и отведение заднего конца нижней лыжи в торможении упором. Согласование движений рук и ног и опорой на палки в подъёме ступающим шагом.	<b>Уметь</b> выполнять технику способов передвижения на лыжах		Комплекс 3
			Комбинированный	Движение маховой ноги с поздним переносом на неё массы тела в скользящем шаге и попеременном двухшажном ходе. Спуск наискось и отведение заднего конца нижней лыжи в торможении упором. Согласование движений рук и ног и опорой на палки в подъёме ступающим спуска наискось шагом.	<b>Уметь</b> выполнять технику способов передвижения на лыжах		Комплекс 3
			Изучение нового материала	Постановка палок на снег и приложение усилий при отталкивании руками в одновременном двухшажном ходе. Коньковый ход с палками, прижатыми подмышками к туловищу. Опора на палку в подъёме ступающим шагом. Отведение заднего конца нижней лыжи в торможении упором на площадке выката и склоне.	<b>Уметь</b> выполнять технику способов передвижения на лыжах		Комплекс 3
			Изучение нового материала	Постановка палок на снег и приложение усилий при отталкивании руками в одновременном двухшажном ходе. Коньковый ход с палками, прижатыми подмышками к туловищу. Опора на палку в подъёме ступающим шагом. Отведение заднего конца нижней лыжи в торможении упором на площадке выката и склоне.	<b>Уметь</b> выполнять технику способов передвижения на лыжах		Комплекс 3
			Комбинированный	Движение туловища в одновременном бесшажном ходе на разной скорости передвижения. Разгибанию руки и движению её за бедро при отталкивании в попеременном двухшажном ходе. Переход из	<b>Уметь</b> выполнять технику способов передвижения на лыжах		Комплекс 3

					высокой стойки в низкую. Отведение и приставление заднего конца нижней лыжи во время спуска наискось.			
			Комбинированный		Движение туловища в одновременном бесшажном ходе на разной скорости передвижения. Разгибанию руки и движению её за бедро при отталкивании в попеременном двухшажном ходе. Переход из высокой стойки в низкую. Отведение и приставление заднего конца нижней лыжи время	<b>Уметь</b> выполнять технику способов передвижения на лыжах		Комплекс 3
			Комбинированный		Движение туловища в одновременном бесшажном ходе на разной скорости передвижения. Разгибанию руки и движению её за бедро при отталкивании в попеременном двухшажном ходе. Переход из высокой стойки в низкую. Отведение и приставление заднего конца нижней лыжи время	<b>Уметь</b> выполнять технику способов передвижения на лыжах		Комплекс 3
			Комбинированный		Ускоренное согласование движений маховой ноги и руки, выносящей палку, в попеременном двухшажном ходе. Ритм движений в одновременном двухшажном ходе. Отведение нижней лыжи в упор, постановка её на внутреннее ребро и постепенное снижение скорости при торможении.	<b>Уметь</b> выполнять технику способов передвижения на лыжах	Оценка техники выполнения подъёма ступающим шагом	Комплекс 3
			Комбинированный		Ускоренное согласование движений маховой ноги и руки, выносящей палку, в попеременном двухшажном ходе. Ритм движений в одновременном двухшажном ходе. Отведение нижней лыжи в упор, постановка её на внутреннее ребро и постепенное снижение скорости при торможении.	<b>Уметь</b> выполнять технику способов передвижения на лыжах	Оценка техники выполнения подъёма ступающим шагом	Комплекс 3
			Комбинированный		Ускоренное согласование движений маховой ноги и руки, выносящей палку, в попеременном двухшажном	<b>Уметь</b> выполнять технику способов передвижения на	Оценка техники выполнения	Комплекс 3

				ходе. Ритм движений в одновременном двухшажном ходе. Отведение нижней лыжи в упор, постановка её на внутреннее ребро и постепенное снижение скорости при торможении.	лыжах	подъёма ступающим шагом	
			Комбинированный	Наклон туловища и разгибание рук при отталкивании в одновременном двухшажном ходе. Длительное скольжение на одной лыже в коньковом ходе с палками, прижатыми к туловищу. Регулирование постановки нижней лыжи плоско и на внутреннее ребро в торможении упором. Повторное прохождение отрезков до 400м с постепенным повышением скорости.	<b>Уметь</b> выполнять технику способов передвижения на лыжах	Оценить технику одновременного двухшажного хода.	Комплекс 3
			Комбинированный	Наклон туловища и разгибание рук при отталкивании в одновременном двухшажном ходе. Длительное скольжение на одной лыже в коньковом ходе с палками, прижатыми к туловищу. Регулирование постановки нижней лыжи плоско и на внутреннее ребро в торможении упором. Повторное прохождение отрезков до 400м с постепенным повышением скорости.	<b>Уметь</b> выполнять технику способов передвижения на лыжах	Оценить технику одновременного двухшажного хода.	Комплекс 3
			Комбинированный	Наклон туловища и разгибание рук при отталкивании в одновременном двухшажном ходе. Длительное скольжение на одной лыже в коньковом ходе с палками, прижатыми к туловищу. Регулирование постановки нижней лыжи плоско и на внутреннее ребро в торможении упором. Повторное прохождение отрезков до 400м с постепенным повышением скорости.	<b>Уметь</b> выполнять технику способов передвижения на лыжах	Оценить технику одновременного двухшажного хода.	Комплекс 3
			Контрольный	Непрерывное передвижение до 6 км. Торможение упором.	<b>Уметь</b> выполнять технику способов передвижения на лыжах	Оценить технику торможения упором	Комплекс 3
			Контрольный	Наклон туловища и разгибание рук	<b>Уметь</b> выполнять	Оценить	Комплекс 3

<b>Спортивные игры</b>				при отталкивании в одновременном двухшажном ходе. Длительное скольжение на одной лыже в коньковом ходе с палками, прижатыми к туловищу. Регулирование постановки нижней лыжи плоско и на внутреннее ребро в торможении упором. Дистанция 1 км.	технику способов передвижения на лыжах	технику одновременно го двухшажного хода. Оценить технику торможением плугом. <b><u>Мальчики:</u></b> «5» - 6.00; «4» - 6.30; «3» - 7.00; <b><u>Девочки:</u></b> «5» - 6.30; «4» - 7.00; «3» - 7.30;	
			Контрольный	Лыжные гонки дистанция 2 км. Самоконтроль на занятиях. Оказание первой помощи при травмах и обморожениях.	<b>Уметь</b> выполнять технику способов передвижения на лыжах	Оценить технику выполнения попеременного двухшажного хода. <b><u>Мальчики:</u></b> «5» - 13.30; «4» - 14.00; «3» - 15.00; <b><u>Девочки:</u></b> «5» - 14.00; «4» - 14.30; «3» - 15.30;	Комплекс 3
	Баскетбол	20	Изучение нового материала	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приёмов ведение, передача, бросок. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические приёмы		Комплекс 3
			Комбинированный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по		Комплекс 3

				<p>направления и высоты отскока. Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приёмов ведение, передача, бросок. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол</p>	упрощённым правилам, выполнять правильно технические приёмы		
			Комбинированный	<p>Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приёмов ведение, передача, бросок. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол</p>	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические приёмы		Комплекс 3
			Комбинированный	<p>Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приёмов ведение, передача, бросок. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол</p>	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические приёмы	Оценка техники ведения мяча с изменением направления и высоты отскока	Комплекс 3
			Комбинированный	<p>Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приёмов ведение, передача, бросок. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол</p>	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические приёмы		Комплекс 3
			Комбинированный	<p>Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приёмов ведение, передача, бросок. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол</p>	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические приёмы		Комплекс 3

				ведение, передача, бросок. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол			
			Изучение нового материала	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении. Игра 2х2, 3х3. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические приёмы		Комплекс 3
			Комбинированный	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача двумя руками от груди в парах на месте и в движении. Игра 2х2, 3х3. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические приёмы		Комплекс 3
			Комбинированный	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача двумя руками от груди, от головы, от плеча в парах на месте и в движении. Игра 2х2, 3х3. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические приёмы		Комплекс 3
			Комбинированный	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача двумя руками от груди, от головы, от плеча в парах на месте и в движении. Игра 2х2, 3х3. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические приёмы	Оценка техники броска мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча	Комплекс 3
			Комбинированный	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча.	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять		Комплекс 3

				Передача двумя руками от груди, от головы, от плеча в парах на месте и в движении. Игра 2х2, 3х3. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола	правильно технические действия		
			Комбинированный	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача двумя руками от груди, от головы, от плеча в парах на месте и в движении. Игра 2х2, 3х3. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические приёмы		Комплекс 3
			Комбинированный	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача двумя руками от груди, от головы, от плеча в парах на месте и в движении. Игра 2х2, 3х3. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические приёмы		Комплекс 3
			Изучение нового материала	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в движении. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча в тройках в движении. Позиционные нападения 5:0. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола.	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические приёмы		Комплекс 3
			Комбинированный	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в движении. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча в тройках в движении. Позиционные нападения 5:0. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола.	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические приёмы		Комплекс 3
			Комбинированный	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в движении. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча в тройках в движении. Позиционные	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно		Комплекс 3

					нападения 5:0. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола.	технические приёмы		
				Комбинированный	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в движении. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой мест. Позиционные нападения 5:0. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические приёмы	Оценка техники броска одной рукой от плеча после остановки	Комплекс 3
				Комбинированный	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в движении. Перехват мяча. Бросок двумя руками от головы после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой мест. Нападение быстрым прорывом 2х1. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические приёмы	Оценка техники передачи мяча в тройках, в движении со сменой мест	Комплекс 3
				Комбинированный	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в движении. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча от головы после остановки. Сочетание приёмов. Нападение быстрым прорывом . Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические приёмы		Комплекс 3
				Комбинированный	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в движении. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча от головы после остановки. Сочетание приёмов. Нападение быстрым прорывом . Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические приёмы		Комплекс 3
6	<b>Кроссовая подготовка</b>	Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий	6	Комбинированный	Равномерный бег 10 мин. Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. Терминология кроссового бега	<b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 10 минут		Комплекс 4
				Совершенствование ЗУН	Равномерный бег 10 мин. Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие	<b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 10 минут		Комплекс 4

					выносливости			
				Совершенствование ЗУН	Равномерный бег 12 мин. Бег под гору. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости	<b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 12 минут		Комплекс 4
				Совершенствование ЗУН	Равномерный бег 15 мин. Преодоление препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости	<b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 15 минут		Комплекс 4
				Совершенствование ЗУН	Равномерный бег 15 мин. Преодоление препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости	<b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 20 минут		Комплекс 4
				Контрольный	Бег по пересечённой местности 2 км. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости	<b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 20 минут	Оценка без учёта времени	Комплекс 4
7	<b>Лёгкая атлетика</b>	Спринтерский бег, эстафетный бег	4	Комбинированный	Высокий старт до 15-30 м, бег по дистанции (40-50 м), специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Определение результатов в спринтерском беге	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 30 м		Комплекс 4
				Комбинированный	Высокий старт до 15-30 м, бег по дистанции (40-50 м), специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений.	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 60 м		Комплекс 4
				Совершенствование ЗУН	Высокий старт до 15-30 м, финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 60 м		Комплекс 4
				Контрольный	Бег на результат 60 м . Специальные беговые упражнения Эстафеты. Развитие скоростных качеств.	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта	Бег 60 метров: <b>Мальчики</b> – «5» - 10.0; «4» - 10.4; «3» - 10.8; <b>Девочки</b> – «5» - 10.4; «4» - 10,8;	Комплекс 4

							«3» - 11,2;	
		Прыжок в высоту, метание малого мяча	1	Комбинированный	Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивания». Метание теннисного мяча с 3 – 5 шагов на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. ОРУ Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь</b> прыгать в высоту с разбега, метать малый мяч на дальность		Комплекс 4





«Согласовано»  
Зам. директора по УВР  
МБОУ ОСОШ №1  
/Крутько С.А./  
«08» сентября 2016г.

Рассмотрено  
на заседании МО  
Протокол № 1  
от «1» 09 2016г.  
Руководитель МО

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА Физическая культура

Класс 7  
Учитель Мартынов Н.В.  
Количество часов всего 105 ч., в неделю 3 часа  
Плановых контрольных работ (тестовых) 2 часа

Планирование составлено на основе федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования и основной образовательной программы основного общего образования МБОУ ОСОШ №1

**Программа:** Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11х классов. Лях В.И., Зданевич А.А. - М: Просвещение, 2012  
**Учебник:** М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова. Физическая культура. 5-7 классы: учебник для общеобразовательных учреждений – М: Просвещение, 2014

### Методические пособия и оценочные материалы:

Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 2011.

Рабочую программу составил Мартынов Н.В.

## Пояснительная записка.

Рабочая программа разработана на основе примерной программы по физической культуре (базовый уровень). Программа направлена на изучение физической культуры на базовом уровне, для достижения следующих целей:

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление здоровья.
- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно – оздоровительной деятельности.
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физ.воспитания, обогащения индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упр. и базовыми видами спорта.
- освоение системы знаний о занятиях физ. культурой, их роли и значения в формировании здорового образа жизни и соц. ориентации.
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физ.упр.

Содержание программного материала уроков в планировании состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной). В связи с учетом особенностей образовательного учреждения, материально-технической базы, часы раздела «Гимнастика» заменены лыжной подготовкой, а так же распределены для занятий спортивными играми и легкой атлетикой, где посредством специальных прикладных легкоатлетических упражнений обеспечивается развитие жизненно необходимых физ. качеств, умения и навыков.

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В соответствии с этим, Программа основного общего образования своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических целей:

Содействие гармоническому физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки и устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

обучение основам базовых видов двигательных действий;

дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);

формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств; выработка представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;

углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;

выработка организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;

формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Особенностями рабочей учебной программы образовательной области «Физическая культура» в основной школе являются:

- Соотнесенность с Базисным учебным планом общеобразовательных учреждений

- Направленность на реализацию принципа вариативности
- Объемность и многообразие знаний, средств и форм физкультурной деятельности
- Учебное содержание каждого из разделов программы излагаются в логике от общего к частному и от частного к конкретному.

#### Цели учебной программы.

**Целью обучения** предмета «Физическая культура» в основной школе является формирование физической культуры личности школьника посредством освоения основ содержания физкультурной деятельности с обще прикладной и спортивной – рекреационной направленностью.

#### Задачи учебной программы.

- Расширение двигательного опыта
- Совершенствование функциональных возможностей организма
- Воспитание индивидуальных психических черт и особенностей в общении и коллективном взаимодействии
- Обучение основам знаний педагогики, психологии, физиологии, гигиены, профилактики травматизма, коррекции осанки.
- Формирование практических умений в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Федеральный базисный учебный план для общеобразовательных учреждений Российской Федерации отводит 525 часов для обязательного изучения учебного предмета «Физическая культура» на этапе основного общего образования, из расчета 3 часов в неделю с V по IX классы.

#### Учебно-тематический план по физической культуре для 7 класса

№ п/п	Наименование разделов	7кл.	
		Кол. часов	№ ур.
1	Основы знаний	1	1
2	Легкая атлетика	26	2-27
3	Спортивные игры	21	28-48
4	Лыжная подготовка	13	49-61
5	Волейбол	17	62-78

6	Легкая атлетика	27	79-105
---	-----------------	----	--------

### Требования к уровню подготовки учащихся.

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

#### Знать:

- Историческое развитие физической культуры в России.
- Педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательных действий и воспитания физических качеств.
- Физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечение при мышечных нагрузках.
- Возрастные особенности развития физических качеств.
- Психофункциональные особенности собственного организма.
- Способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями.
- Правила личной гигиены, профилактики травматизма.

#### Уметь:

- Технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации.
- Проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей.
- Разрабатывать индивидуальный двигательный режим
- Контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений
- Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма
- Пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

#### Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60м. (с)	9.2	10.2
Силовые	Лазанье по канату на расстояние 6м. (с)	12	-
	Прыжок в длину с места (см)	180	165
К выносливости	Кроссовый бег на 2км. (мин.с)	8.50	10.20
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков (с)	10.0	14.0
	Челночный бег 3x10м. (с)	8.2	8.8

## Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 7 классов – 3 часа в неделю.

№ урока	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Планируемые результаты	Дата проведения		Примечание
					план	факт	
<b>І четверть</b>							
<b>Основы знаний</b>							
1.	Инструктаж по охране труда.	Вводный	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Физическая культура и олимпийское движение в современной России.	Знать требования инструкций. Устный опрос			
<b>Легкая атлетика</b>							
<b>Спринтерский бег</b>							
2 - 3	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	Обучение	Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с максимальной скоростью 2 – 3 x 70 метров. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.).	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции			
4 - 5	Высокий старт	Обучение	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и стартовый разгон от 30 до 40 метров. Бег со старта в гору 3-4 x 20 – 30 метров.	Уметь демонстрировать технику низкого старта			
6 - 7	Финальное усилие. Эстафетный бег	комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 50 метров. Эстафетный бег.	Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.			
8	Развитие скоростных способностей.	совершенствование	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 x 30 – 60 метров. Бег 60 метров – на результат.				
9.	Развитие скоростной выносливости	комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег 2 x 200м (мальчики – 46 с, девочки – 50 с). Учебная игра.	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).			
<b>метание</b>							
10	Развитие скоростно-силовых способностей.	обучение	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с расстояния 12 – 14 метров. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага.	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.			
11	Метание мяча на дальность.	комплексный	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	Уметь демонстрировать финальное усилие.			
12	Метание мяча на дальность.	совершенствование	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность	Уметь демонстрировать технику в целом.			
<b>прыжки</b>							
13 - 14	Развитие силовых и координационных способностей.	обучение	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.			
15.	Прыжок в длину с	комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5				

	разбега.	ый	– 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.				
16.	Прыжок в длину с разбега.	Совершенство	ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат.	Уметь выполнять прыжок в длину с разбега.			
			<b>Длительный бег</b>				
17-18.	Развитие выносливости.	комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Бег: мальчики 3 x 500м, девочки 3 x 300м (в ¾ силы). Спортивные игры.	Корректировка техники бега			
19-20	Развитие силовой выносливости	комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висе на руках (юноши), лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат.	Тестирование бега на 1000 метров.			
21-22	Преодоление препятствий	Обучение	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий..	Уметь демонстрировать физические кондиции			
23 - 24	Переменный бег	комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 – 15 минут.	Уметь демонстрировать физические кондиции			
25	Гладкий бег	комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег 1500 м . История отечественного спорта.	Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону.			
26 - 27	Кроссовая подготовка	совершенство	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 20 минут – юноши, до 15 минут – девушки.	Уметь демонстрировать физические кондиции			
			<b>II четверть</b> <b>Баскетбол</b>				
28 - 29	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	совершенство	Инструктаж по баскетболу. СУ. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения Перемещение в защитной стойке в различных направлениях. Бег с изменением направления и скорости. Повороты на месте без мяча. Повороты с мячом после остановки. Остановка с мячом а) прыжком после ведения. Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)			
30 - 32	Ловля и передача мяча.	обучение	Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте, в прыжке; в парах с продвижением вперед; в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).прыжки вверх из приседа: 10 раз – мальчики, 8 раз – девочки..	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча			
33-35	Ведение мяча	комплексный	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча с изменением направления; ведение мяча с изменением скорости; ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой. Учебная игра.	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.			
36-37	Бросок мяча	комплексный	ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Броски одной и двумя руками с места и в прыжке ; бросок в движении после ловли мяча; бросок в движении одной рукой от плеча после ведения с пассивным противодействием. Учебная игра				
38-39	Бросок мяча в движении.	комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке из – под щита. Учебная игра	Корректировка техники ведения мяча.			

40-41	Позиционное нападение	Обучение	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Учебная игра	Уметь выполнять ведение мяча в движении.			
42 - 43	Тактика свободного нападения	Обучение	ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Тактика свободного нападения. Учебная игра.				
44-46	Нападение быстрым прорывом	Обучение	ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Нападение быстрым прорывом (2:1). Учебная игра.				
47-48	Игровые задания	комплексный	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Челночный бег с ведением и без ведения мяча. В парах передача набивного мяча. Игровые задания: 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Учебная игра.	Уметь применять в игре защитные действия			
III четверть <b>Лыжная подготовка</b>							
49	Охрана труда на уроках лыжной подготовки. Основы теоретических знаний	комплексный	Познакомить с правилами безопасности на уроках лыжной подготовки, рассказать о температурном режиме, одежде и обуви лыжника. Совершенствовать технику попеременного и одновременного лыжных ходов, подъемов и спусков на склонах. Пройти со средней скоростью до 1 км.				
50	Техника попеременного и одновременного лыжных ходов	совершенствование	Совершенствовать технику попеременного и одновременного лыжных ходов, подъемов и спусков на склонах. Провести эстафеты с передачей палок (по кругу) с дистанцией до 200 м.	Техника выполнения одновременного двухшажного хода.			
51	Техника подъемов и спусков на склонах	совершенствование	Совершенствовать технику попеременного и одновременного лыжных ходов, подъемов и спусков на склонах.				
52	Подъем елочкой и спуск с поворотами вправо и влево	комплексный	Совершенствовать и проверить освоение техники подъемов и спусков, разучить подъем елочкой и спуск с поворотами вправо и влево. Учить технику торможения плугом и упором. Пройти дистанцию до 2 км со средней скоростью.	Техника выполнения подъема в гору елочкой и спуск с поворотами вправо и влево			
53	Техника торможения плугом и упором	обучение	Учить технику торможения плугом и упором. Пройти дистанцию до 2 км со средней скоростью.	техника торможения плугом и упором.			
54	Занятия на склоне: спуск в основной стойке, подъем скользящим шагом, повороты плугом при спуске	совершенствование	Занятие на склоне 40—45* провести спуски в основной стойке, подъем скользящим шагом, повороты плугом при спуске. Оценить технику подъема елочкой	Техника выполнения подъема елочкой			
55	Поворот махом.	Обучение	Продолжить обучение технике катания с горок. Провести				

	Дистанция 3 км со средней скоростью		прикидку на дистанцию 2 км. Учить повороту махом. Пройти дистанцию 3 км со средней скоростью.				
56	Дистанция 3 км со средней скоростью со сменой ходов по рельефу местности	совершенство вание	Продолжить обучение технике катания с горок. Провести прикидку на дистанцию 1 км. Учить повороту махом. Пройти дистанцию 3 км со средней скоростью.	Лыжные гонки на 1 км мальчики: 6,00 – 6,30 – 7,30; девочки: 6,30 – 7,00 – 8,00			
57	Совершенствование техники передвижения на лыжах.	совершенство вание	Совершенствовать технику передвижения на лыжах с использованием попеременного и одновременных ходов, спусков и подъемов на скорость. Пройти 3 км на время	Техника выполнения поворота на месте махом			
58	Ходьба на лыжах (медленно) до 3,5 км.	совершенство вание	Совершенствовать технику передвижения на лыжах с использованием попеременного и одновременных ходов. Ходьба на лыжах (медленно) до 3,5 км.				
59	Соревнования по лыжным гонкам на 2 км	комплексн ый	Соревнования по лыжным гонкам на 2 км	Лыжные гонки на 2 км мальчики: 13,00 – 14,00 – 14,30; девочки: 14,00 – 14,30 – 15,00			
60	Совершенствование навыка катания с горок.	комплексн ый	Совершенствовать навыки катания с горок. Пройти дистанцию до 3,5 км со средней скоростью.				
61	Контрольный урок (3 км-мальчики, 2 км-девочки)	комплексн ый	Контрольный урок на дистанцию 2 км — девочки и 3 км — мальчики. Прием у задолжников техники подъемов и спусков.	Лыжные гонки на 3 км мальчики: 16,00 – 16,25 – 16,50; 2 км девочки: 12,30 – 12,55 – 13,20			
<b>Волейбол</b>							
62- 63	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	совершенство вание	Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Стойки игрока. Приставной шаг в стойке волейболиста, правым, левым боком, вперед. Назад, скачок с безопорной фазой; ходьба, бег пригибной и выполнение заданий( сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.); перемещение заданным способом, на определенном участке – ускорение, остановка и имитация технических приемов (остановка двойным шагом или скачком). Эстафеты, игровые упражнения. Повторение ранее пройденного материала. Развитие координационных способностей.	Дозировка индивидуальная			
64 - 65	Прием и передача мяча.	обучение	ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Передача мяча сверху двумя руками: передача над собой на месте, в движении и после перемещения и остановки; чередовать передачу в стену с передачей над собой; передача мяча в парах: встречная; над собой – партнеру; с перемещением вправо, влево, вперед, назад; через сетку; Прием мяча снизу двумя руками: в парах: прием мяча, брошенного партнером (расстояние 3 – 4м, прием мяча: у стены, над собой; чередование передачи сверху – прием снизу; Развитие прыгучести. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений			
66 - 67	Прием и передача мяча.	обучение	ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Передача мяча сверху двумя руками: передача над собой на месте, в движении и после перемещения и остановки; чередовать передачу в стену	Корректировка техники выполнения упражнений			

			с передачей над собой; передача мяча в парах: встречная; над собой – партнеру; с перемещением вправо, влево, вперед, назад; через сетку; Прием мяча снизу двумя руками: в парах: прием мяча, брошенного партнером (расстояние 3 – 4м, прием мяча: у стены, над собой; чередование передачи сверху – прием снизу; Развитие прыгучести. Учебная игра.				
68-70	Подача мяча.	Обучение	ОРУ. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах на точность (партнер перемещается в различные точки площадки); подача с уменьшенного расстояния; подача через сетку из – за лицевой линии. Прием и передача мяча. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная			
71 - 73	Нападающий удар (н/у).	совершенствование	ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Совершенствование разбега, прыжка и отталкивания, замаха и удара кистью по мячу; удар по летящему мячу стоя на месте и в прыжке ( с собственного подбрасывания); то же но в парах – с подбрасывания мяча партнером; нападающий удар через сетку – с подбрасыванием мяча партнером; н/у с подачи из зоны 4, через игрока зоны 3с последующим переходом в конец колонны; подвижные игры: «Бомбардиры», « По наземной мишени». Учебная игра.	Уметь демонстрировать технику.			
74 - 75	Развитие координационных способностей.	комплексный	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений			
76 - 78	Тактика игры.	комплексный	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций. Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений			
<b>IV четверть</b> <b>Легкая атлетика</b> <b>Длительный бег</b>							
79 - 80	Преодоление препятствий	Обучение	Инструктаж по ТБ по л/а. Комплекс ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий	Уметь демонстрировать физические кондиции			
81 - 82	Развитие выносливости.	комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Переменный бег на отрезках: 500 м (бег) - 200 – 100 м (ходьба). Бег на повороте дорожки. Спортивные игры.	Корректировка техники бега			
83- 84	Переменный бег	комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 – 15 минут.	Уметь демонстрировать физические кондиции			
85	Кроссовая подготовка	совершенствование	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 20 минут – юноши, до 15 минут – девушки.	Уметь демонстрировать физические кондиции			
86 - 87	Развитие силовой выносливости	комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висе на руках (юноши), лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат.	Тестирование бега на 1000 метров.			
88	Гладкий бег	комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег 1500 м . История отечественного спорта.	Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону.			
<b>Спринтерский бег</b>							
89 -	Развитие	Обучение	Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений.	Уметь демонстрировать			

90	скоростных способностей. Стартовый разгон		Специальные беговые упражнения. Бег с максимальной скоростью 2 – 3 х 70 метров. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.).	Стартовый разгон в беге на короткие дистанции			
91 - 92	Высокий старт	Обучение	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и стартовый разгон от 30 до 40 метров. Бег со старта в гору 3-4 х 20 – 30 метров.	Уметь демонстрировать технику низкого старта			
93 - 94	Финальное усилие. Эстафетный бег	комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 50 метров. Эстафетный бег.	Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.			
95	Развитие скоростных способностей.	совершенствование	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикатом 1 -2 х 30 – 60 метров. Бег 60 метров – на результат.				
96	Развитие скоростной выносливости	комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег 2 х 200м (мальчики – 46 с, девочки – 50 с). Учебная игра.				
<b>метание</b>							
97- 98	Развитие скоростно-силовых способностей.	обучение	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1) с расстояния 12 – 14 метров. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага.	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.			
99	Метание мяча на дальность.	комплексный	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	Уметь демонстрировать финальное усилие.			
100	Метание мяча на дальность.	совершенствование	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность	Уметь демонстрировать технику в целом.			
<b>прыжки</b>							
101- 102	Развитие силовых и координационных способностей.	обучение	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.			
103	Прыжок в длину с разбега.	комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега.				
104- 105	Повторение и систематизация пройденного	Совершенствование	Подведение итогов.				



«Утверждено»  
Директор МБОУ  
ОСОШ №1  
от «18» сентября 2016г.



«Согласовано»  
Зам. директора по УВР  
МБОУ ОСОШ №1  
/Крутько С.А./  
«18» сентября 2016г.

Рассмотрено  
на заседании МО  
Протокол № 1  
от «18» 09 2016г.  
Руководитель МО В.И. Лях

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
по физической культуре

Класс 9  
Учитель Чазов Сергей Васильевич  
Количество часов всего 105, в неделю 3 часа

Планирование составлено на основе федерального компонента государственного стандарта основного общего образования и Примерной программы основного общего образования по физической культуре

**УМК**

**Программа:** Комплексная программа физического воспитания учащихся. Программы образовательных учреждений 1-11 классы. Для учителей общеобразовательных учреждений. Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич 7-е издание. М.: Просвещение, 2010 год

**Учебник:**

Физическая культура 8-9 классы В.И.Лях, А.А. Зданевич. Издательство «Просвещение», 2010

**Методическое обеспечение:**

Настольная книга учителя физической культуры: подготовка школьников к олимпиадам всероссийским, региональным, городским, районным, школьным). Методическое пособие / авт. - сост.: П.А.Киселев, С.Б.Киселева. -М.: "Глобус", 2008.-320с.  
Поурочные разработки по физкультуре 5 - 9 классы. Ковалько В.И. М.: ВАКО, 2010 - 400с.

**Оценочные материалы:**

Тестовые вопросы по физической культуре: учебно - методическое пособие/авт. - сост. П.А.Киселев, С.Б.Киселева. - М.: Издательство "Глобус" 2010.-344с- (Качество образования)

Программу составил(а)

  
(подпись)

 Чазов С. В.  
(расшифровка подписи)

## Тематическое планирование

### 9 класс

Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
					план	факт
1	2	3	4	5	6	7
<b>Легкая атлетика (10 ч)</b>						
Спринтерский бег, эстафетный бег (5ч)	Вводный	Низкий старт (30-40м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80м). Эстафетный бег (передача эстафетной палочки). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. КУ -30м. Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Бег 30м на результат.	Текущий	Комплекс 1		
	Совершенствования	Низкий старт (30-40м). Бег по дистанции (70-80м). Эстафетный бег (круговая эстафета). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств. КУ- прыжок в длину с места.	Текущий	Комплекс 1		
	Совершенствования	Низкий старт (30-40м). Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Текущий	Комплекс 1		
	Совершенствования	КУ – челночный бег.				
Учётный	Бег на результат (60м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. КУ – 60м.	м: «5»-8,6с. «4»-8,9с «3» -9,1с д: «5»-9,1с «4»-9,3с «3» -9,7с	Комплекс 1			
Прыжок в длину Метание малого мяча (3ч)	Комплексный	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно – соловых качеств. КУ- подтягивание на перекладине.	текущий	Комплекс 1		
	Комплексный	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега. Приземление. Метание мяча (150г) на дальность с 5-6 шагов разбега. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	текущий	Комплекс 1		
	Учётный	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Переход планки. Метание мяча (150г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	М:420-400-380см Д:380-360-340см. Оценка техники метания мяча.	Комплекс 1		

Бег на средние дистанции (2ч)	Комплексный	Бег 2000м – м, 1500м – д. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	текущий			
	Комплексный	Бег 2000м – м, 1500м – д. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	м: 8.30-9.00-9.20мин д: 7.30-8.30-9.00мин			

### Гимнастика. 18 часов.

Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
					план	факт
1	2	3	4	5	6	7
Висы. Строевые упражнения (6ч)	Комплексный	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в висе. Подъём переворотом силой (м). Подъём переворотом махом (д). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Техника безопасности на уроках гимнастики.	Текущий	Комплекс 2		
	Комплексный Комплексный	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в висе. Подъём переворотом силой (м). Подъём переворотом махом (д). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Изложение взглядов в отношении к физической культуре. К её материальным и духовным ценностям.	Текущий	Комплекс 2 К		
	Комплексный	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в висе. Подъём переворотом силой (м). Подъём переворотом махом (д). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	Текущий	Комплекс 2		
	Комплексный					
	Комплексный					
Учётный	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивания в висе. Подъём переворотом силой (м). Подъём переворотом махом (д). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей	М:10-8-6р. Д:16-12-8р.	Комплекс 2			
Опорный прыжок. Строевые упражнения. Лазанье по канату (6ч).	Комплексный	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок боком с поворотом на 90 (д). Прыжок «согнув ноги» (м). Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых качеств.	Текущий	Комплекс 2		
	Совершенствования	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок в боком с поворотом на 90 (д). Прыжок способом «согнув ноги» (м). Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно – силовых качеств.	Текущий	Комплекс 2		
	Совершенствования	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок в боком с поворотом на 90 (д). Прыжок способом «согнув ноги» (м). Эстафеты. Развитие скоростно – силовых	Текущий	Комплекс 2		

	Совершенство вания	качеств.				
	Совершенство вания					
	Учётный	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м). Прыжок боком (д). ОРУ с обручами. Эстафеты. Лазанье по канату в два приёма. Развитие скоростных способностей.	Оценка техники опорного прыжка	Комплекс 2		
Акробатика (6ч)	Изучение нового материала	Из упора присев стойка на голове и руках(м). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	Текущий	Комплекс 2		
	Комплексный					
	Комплексный					
	Комплексный	Длинный кувырок с трёх шагов разбега (м). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	Текущий	Комплекс 2		
	Комплексный	Длинный кувырок с трёх шагов разбега (м). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	Текущий	Комплекс 2		
	Учётный	Длинный кувырок с трёх шагов разбега (м). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	Оценка техники выполнения упражнения	Комплекс 2		
<b>СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (45 часов)</b>						
Волейбол (18ч)	Изучение нового материала	Стойки и перемещения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Текущий	Комплекс №3		
	Совершенство вания	Стойки и перемещения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Текущий	Комплекс №3		
	Совершенство вания	Стойки и перемещения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Оценка техники передачи мяча сверху двумя руками	Комплекс №3		
	Совершенство вания	Стойки и перемещения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Текущий	Комплекс №3		
	Комплексный	Стойки и перемещения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках.	Текущий	Комплекс №3		
	Совершенство вания	Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, приём мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападении через 3-ю зону. Развитие				

		координационных способностей.				
	Совершенство вания	Стойки и перемещения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах.	Оценка техники нападающего удара при встречных передачах	Комплекс №3		
	Совершенство вания	Нижняя прямая подача, приём мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападении через 3-ю зону. Развитие координационных способностей.				
	Совершенство вания	Стойки и перемещения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах.	Текущий	Комплекс №3		
	Совершенство вания	Нижняя прямая подача, приём мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападении через 3-ю зону. Развитие координационных способностей.				
	Совершенство вания	Стойки и перемещения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах.	Текущий	Комплекс №3		
	комбинированный	Нижняя прямая подача, приём мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападении через 3-ю зону. Развитие координационных способностей.				
	Совершенство вания	Стойки и перемещения игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к сетке. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, приём мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападении через 3-ю зону. Развитие координационных способностей.	Оценка техники нижней прямой подачи	Комплекс №3		
	Совершенство вания	Стойки и перемещения игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к сетке. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, приём мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападении через 3-ю зону. Развитие координационных способностей.	Текущий	Комплекс №3		
	Совершенство вания	Комбинация из передвижений игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к сетке. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, приём мяча, отраженного сеткой. Приём мяча в группе. Учебная игра. Игра в нападении через 3-ю зону. Развитие координационных способностей.	Текущий	Комплекс №3		
	Совершенство вания	Нижняя прямая подача, приём мяча, отраженного сеткой. Приём мяча в группе. Учебная игра. Игра в нападении через 3-ю зону. Развитие координационных способностей.				
	Совершенство вания	Комбинация из передвижений игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к сетке. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, приём мяча, отраженного сеткой. Приём мяча в группе. Учебная игра. Игра в нападении через 4-ю зону. Развитие координационных способностей.	Текущий	Комплекс №3		
	Совершенство вания	Нижняя прямая подача, приём мяча, отраженного сеткой. Приём мяча в группе. Учебная игра. Игра в нападении через 4-ю зону. Развитие координационных способностей.				
<b>БАСКЕТБОЛ (27часов)</b>						
Баскетбол (27ч)	Изучение нового материала	Сочетание приёмов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Правила баскетбола.	Текущий	Комплекс №3		
	Комплексный	Сочетание приёмов передвижений и остановок.	Текущий	Комплекс №3		
	Комплексный	Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в				



	комплексный	Сочетание приёмов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействия трёх игроков в нападении и защите. Учебная игра. Правила баскетбола	Текущий	Ком-плекс №3		
	комплексный	Сочетание приёмов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействия трёх игроков в нападении и защите. Учебная игра. Правила баскетбола	Текущий	Ком-плекс №3		
	комплексный					
	комплексный	Сочетание приёмов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействия трёх игроков в нападении «малая восьмёрка». Учебная игра. Правила баскетбола	Текущий	Ком-плекс №3		
	комплексный					
	Совершенство вания	Сочетание приёмов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействия трёх игроков в нападении «малая восьмёрка». Учебная игра. Правила баскетбола	Текущий	Ком-плекс №3		
	Совершенство вания	Сочетание приёмов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра.	Текущий	Ком-плекс №3		
	Совершенство вания					

### Лыжная подготовка 20 часов

Классические и коньковые ходы (20ч)	Комбинированный	Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Поворот переступанием в движении. Спуски с изменением стоек. Подъём скользящим шагом. Непрерывное передвижение по лыжне. Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Температурный режим. Одежда и обувь лыжника. Подборка лыж и палок.	Текущий	Кататься на лыжах		
	Комбинированный	Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Поворот переступанием в движении. Спуски с изменением стоек. Подъём скользящим шагом. Непрерывное передвижение по лыжне.	Оценить 1км м:5.00-5.30-6.00 д:5.30-6.00-6.30	Кататься на лыжах		
	Комбинированный	Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Скользящий шаг.	Текущий	Кататься на лыжах		
	Совершенство вания	Одновременный двухшажный коньковый ход. Спуски с гор с изменением стоек. Подъём скользящим шагом. Преодоление бугра. Непрерывное передвижение по дистанции.				
	Совершенство вания	Скользящий шаг. Одновременный бесшажный ход. Одновременный одношажный ход. Одновременный двухшажный коньковый ход.	Оценить 2км м:11.30-12.00-13.00 д:12.00-12.30-13.00	Кататься на лыжах		
	Совершенство вания	Поворот переступанием в движении. Подъём скользящим шагом. Поворот упором. Повторное прохождение отрезков.				
	Совершенство вания	Одновременный двухшажный коньковый ход. Спуски с изменением стоек. Подъём скользящим шагом. Поворот упором.	Текущий	Кататься на лыжах		

	вования	Повторное прохождение отрезков. Непрерывное передвижение по дистанции.				
	Комбинированный	Одновременный бесшажный ход. Одновременный двухшажный коньковый ход.	Оценить подъём в гору скользящим шагом	Кататься на лыжах		
	Учётный	Подъём скользящим шагом. Преодоление бугра. Поворот упором. Повторное прохождение отрезков. Непрерывное передвижение по дистанции.				
	Комбинированный	Одновременный бесшажный ход. Одновременный двухшажный коньковый ход.	Оценить преодоление бугра Учёт 3км м: 16.00-17.00-18.30 д: 18.00-19.00-20.00	Кататься на лыжах		
	Учётный	Поворот переступанием в движении. Спуски с изменением стоек. Преодоление бугра. Непрерывное передвижение по дистанции				
	Комбинированный	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Одновременный одношажный ход. Поворот упором.	Оценить поворот упором	Кататься на лыжах		
	Учётный					
	Комбинированный	Одновременный двухшажный коньковый ход. Непрерывное передвижение по дистанции.	Учёт 5км свободный ход. Без учёта времени	Кататься на лыжах		
	Учётный					
	Комбинированный	Свободное катание с гор. Спуски змейкой, под ворота. Подъёмы в гору ранее изученными способами. Торможения.		Кататься на лыжах		
	Учётный					
	Комбинированный	Игры и эстафеты на лыжах. Катание с гор. Торможение «плугом», упором. Применение изученных способов лыжных ходов на практике.		Кататься на лыжах		
	Учётный					

### Лёгкая атлетика (11часов)

Спринтерский бег, эстафетный бег (5ч)	Комбинированный	Низкий старт (30-40м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80м). Эстафетный бег (передача эстафетной палочки). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. КУ -30м. Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики.	Текущий	Комплекс 4		
	Комбинированный	Низкий старт (30-40м). Бег по дистанции (70-80м). Эстафетный бег (круговая эстафета). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств. КУ-прыжок в длину с места.	Текущий	Комплекс 4		
	Комбинированный	Низкий старт (30-40м). Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. КУ – челночный бег.	Текущий	Комплекс 4		
	Комбинированный					
	Учётный	Бег на результат (60м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. КУ – 60м.	м: «5»-9,3с. «4»-9,6с «3» -9,8с д: «5»-9,5с «4»-9,8с «3» -10,0	Комплекс 4		

Прыжок в высоту. Метание малого мяча (3ч)	комплексный	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно – силовых качеств. КУ-подтягивание на перекладине.				
	Комплексный	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Переход планки. Метание мяча (150г) на дальность с 5-6 шагов разбега. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	Оценка метания на дальность м: 40-35-31м д: 35-30-28м			
	Комплексный	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Приземление. Метание мяча (150г) на дальность с 5-6 шагов разбега. ОРУ. Специальные беговые упражнения.				
Спринтерский бег. Эстафетный бег. (5ч)	Вводный	Низкий старт и стартовый разгон. Бег по дистанции 70-80м. Эстафетный бег–передача палочки. Специальные беговые упражнения. Инструктаж по ТБ.				



«Согласовано»  
Зам. директора по УВР  
МБОУ СОШ №1  
*147* /Крутько С.А./  
«01» *сентября* 2016г.

Рассмотрено  
на заседании МО  
Протокол № *1*  
от «*1*» *09* 2016г.  
Руководитель МО *Ваф*

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
По физической культуре

Класс 10  
Учитель Карнаухова Людмила Павловна  
Количество часов всего 105, в неделю 3 часа

Планирование составлено на основе федерального компонента государственного стандарта основного общего образования и Примерной программы среднего общего образования по физической культуре

**УМК**

**Программа:** Комплексная программа физического воспитания учащихся. Программы образовательных учреждений 1-11 классы. Для учителей общеобразовательных учреждений. Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич 7-е издание. М.: Просвещение, 2010 год

**Учебник:**

Физическая культура 10 - 11 классы В.И.Лях, А.А.Зданевич. Издательство «Просвещение», 2010

**Методическое обеспечение:**

Настольная книга учителя физической культуры: подготовка школьников к олимпиадам всероссийским, региональным, городским, районным, школьным). Методическое пособие / авт. - сост.: П.А.Киселев, С.Б.Киселева. -М.: "Глобус", 2008.-320с.

**Оценочные материалы:**

Физическая культура. Тестовый контроль. 10 -11 классы для учителей общеобразовательных учреждений. В.И. Лях.- М.:Просвещение, 2012 - 160с.  
Тестовые вопросы по физической культуре: учебно - методическое пособие/авт. - сост. П.А.Киселев, С.Б.Киселева. - М.: Издательство "Глобус" 2010.-344с- (Качество образования)

Программу составил(а)

*Корчагина Л.С.*  
(подпись)

*Карнаухова Л.П.* Карнаухова Л.П.  
(расшифровка подписи)

**Тематическое планирование  
10 класс  
Легкая атлетика 11 часов**

Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
					план	факт
1	2	3	4	5	6	7
<b>Спринтерский бег (5 ч)</b>	Вводный	Низкий старт (30м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ. КУ- Бег 30м.	Текущий	Комплекс 1		
	Комплексный	Низкий старт (30м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега. КУ – прыжок в длину с места.	Текущий	Комплекс 1		
	Комплексный	Низкий старт (30м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. КУ - 6 минутный бег.	Текущий	Комплекс 1		
	Комплексный	Низкий старт (30м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	Текущий	Комплекс 1		
	Учетный	Бег на результат 100м. Эстафетный бег (круговая эстафета). Развитие скоростных способностей.	Ю:«5»-13,1 «4»-13,5 «3»-14,3 Д:«5»-17,0 «4»-17,5 «3»-18,0	Комплекс 1		
<b>Прыжок в длину (3 ч)</b>	Комплексный	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях прыжковыми упражнениями. КУ – 100м.	Текущий	Комплекс 1		
	Комплексный	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину	Текущий	Комплекс 1		
	Учетный	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств	Ю:«5»-460; «4»-430;	Комплекс 1		

			«3»-410. Д:«5»-410; «4»-380; «3»-350			
<b>Метание мяча и гранаты (3ч)</b>	Комплексный	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания мяча. КУ – 1000м.	Текущий	Комплекс 1		
	Комплексный	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды.	Текущий	Комплекс 1		
	Учетный	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. КУ – наклон вперед из положения сидя.	Ю:«5»-34; «4»-30; «3»-28. Д:«5»-24; «4»-20; «3»-16.	Комплекс 1		

### Гимнастика (21 ч)

<b>Висы и упоры (11 ч)</b>	Комбинированный	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ с гантелями. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивание на перекладине. Развитие силы. Инструктаж по технике безопасности. Д: Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь.	Текущий	Комплекс 2		
	Совершенствования	Повороты в движении ОРУ на месте. Развитие силы. Ю: Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Подтягивание на перекладине. Д: Толчком двух ног подъем в упор на верхнюю жердь. Развитие силы.	Текущий	Комплекс 2		
	Совершенствования	Повороты в движении. ОРУ с гантелями Упражнения на гимнастической скамейке. Ю: Подтягивание на перекладине. Подъем разгибом. Развитие силы. Д: Толчком двух ног вис углом.	Текущий	Комплекс 2		
	Совершенствования					
	Совершенствования	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Развитие силы. Ю: Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. Д: Толчком двух ног вис углом.	Текущий	Комплекс 2		
	Совершенствования	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Развитие силы. Ю: Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. Д: Равновесие на верхней жерди	Текущий	Комплекс 2		
	Совершенствования	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Развитие силы. Ю: Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. Д: Равновесие на верхней жерди	Текущий	Комплекс 2		
	Совершенствования					
	Совершенствования					
	Совершенствования	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре,	Текущий	Комплекс 2		

		по восемь в движении. ОРУ в движении. Развитие силы. Ю: Подъем переворотом. Лазание по канату в два приема без помощи рук. Д: Упор присев на одной ноге. Лазание по канату в два приема				
	Учетный	Ю: Подтягивания на перекладине из виса. ОРУ в парах на сопротивление.  Д: Выполнение комбинации на разновысоких брусьях, ОРУ на месте	Ю:«5»-12р; «4»-10р; «3»-7р. Оценка техники выполнения упражнений	Комплекс 2		
<b>Акробатические упражнения. Опорный прыжок (10 ч)</b>	Совершенствования	Ю: Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на голове. Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с гантелями. Д: Сед углом. Стойка на лопатках. Кувырок назад. ОРУ с обручами. Развитие координационных способностей	Текущий	Комплекс 2		
	Совершенствования	Ю: Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на голове Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с гантелями. Д: Стойка на руках (с помощью). Стоя на коленях, наклон назад. ОРУ со скакалками. Развитие координационных способностей.	Текущий	Комплекс 2		
	Совершенствования	Ю: Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках (с помощью). Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с гантелями. Д: Стойка на руках (с помощью). Стоя на коленях, наклон назад. ОРУ со скакалками. Развитие координационных способностей	Текущий	Комплекс 2		
	Совершенствования	Комбинация из разученных элементов. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через козла. Развитие скоростно-силовых качеств	Текущий	Комплекс 2		
	Совершенствования	Комбинация из разученных элементов. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через козла. Развитие скоростно-силовых качеств	Текущий	Комплекс 2		
	Совершенствований	Комбинация из разученных элементов. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через козла. Развитие скоростно-силовых качеств				
	Совершенствований	Комбинация из разученных элементов. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через козла. Развитие скоростно-силовых качеств				
	Совершенствований	Комбинация из разученных элементов. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через козла. Развитие скоростно-силовых качеств	Текущий	Комплекс 2		
	Учетный	Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок.	Оценка техники выполнения комбинации из 5 элементов	Комплекс 2		
<b>Спортивные игры (43 ч)</b>						
<b>Волейбол (22 ч)</b>	Комплексный	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний приём мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно силовых качеств. Инструктаж по ТБ.	Текущий	Комплекс 3		
	Комплексный					

Совершенствования	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний приём мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно - силовых качеств.	Текущий	Комплекс 3		
Совершенствования					
Совершенствования	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний приём мяча. Прямой нападающий удар в тройках. Учебная игра. Развитие скоростно - силовых качеств.	Текущий	Комплекс 3		
Совершенствования	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний приём мяча. Прямой нападающий удар в тройках. Учебная игра. Развитие скоростно - силовых качеств.	Текущий	Комплекс 3		
Комплексный	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний приём мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно - силовых качеств.		Комплекс 3		
Комплексный	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний приём мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно - силовых качеств.	Текущий	Комплекс 3		
Комплексный					
Комплексный	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний приём мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно - силовых качеств.	Текущий	Комплекс 3		
Комплексный		Оценка техники подачи мяча	Комплекс 3		
Совершенствования					
Совершенствования	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний приём мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Текущий	Комплекс 3		
Совершенствования					
Совершенствования					

	Комплексный	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний приём мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствования					
	Совершенствования	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний приём мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Оценка техники нападающего удара	Комплекс 3		
	Совершенствования					
	Совершенствования	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний приём мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствования					
	Совершенствования	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний приём мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствования					
<b>Баскетбол (21 ч)</b>	Комплексный	Совершенствование 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. Развитие скоростно – силовых качеств. Инструктаж по ТБ.	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствования					
	Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв (3х1). Развитие скоростных качеств. Учебная игра.	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствования					
	Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Нападение против	Текущий	Комплекс 3		

		зонной защиты (2x1x2). Учебная игра. Развитие скоростно - силовых качеств.				
Совершенствования		Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приёмов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты (1x3x1). Учебная игра. Развитие скоростно - силовых качеств	Текущий	Комплекс 3		
Совершенствования						
Комплексный		Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча различными способами в движении: со сменой места, с сопротивлением.. Бросок мяча в прыжке с дальней дистанции. Сочетание приёмов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты (2x3). Учебная игра. Развитие скоростно - силовых качеств.	Текущий	Комплекс 3		
Совершенствования						
Совершенствования		Совершенствование перемещений остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча различными способами в движении: со сменой места, с сопротивлением.. Бросок мяча в прыжке с дальней дистанции. Сочетание приёмов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты (2x3). Учебная игра. Развитие скоростно - силовых качеств	Текущий	Комплекс 3		
Совершенствования			Оценка техники ведения мяча	Комплекс 3		
Совершенствования		Совершенствование перемещений остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча различными способами в движении: со сменой места, с сопротивлением.. Бросок мяча в прыжке с дальней дистанции. Сочетание приёмов: ведение, передача, бросок. Нападение против личной защиты. Учебная игра. Развитие скоростно - силовых качеств	Текущий	Комплекс 3		
Совершенствования		Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приёмов: ведение, передача, бросок. Нападение против личной защиты. Учебная игра. Развитие скоростно - силовых качеств		Комплекс 3		
Комплексный		Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча разными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, вырывание мяча, накрывание мяча). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие	Оценка техники броска в прыжке	Комплекс 3		

		скоростно - силовых качеств.				
	Совершенствования	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полукрюком в движении. Сочетание приемов: ведения, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, вышибание, накрывание мяча). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно - силовых качеств.	Оценка техники выполнения ведения	Комплекс 3		
	Совершенствования		Текущий		Комплекс 3	
	Совершенствования		Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. Развитие координационных качеств	Оценка техники штрафного броска	Комплекс 3	
	Комплексный	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. Развитие координационных качеств	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствования	тановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. Развитие координационных качеств	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствования		Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. Развитие координационных качеств		Текущий	Комплекс 3
<b>Лёгкая атлетика (10 ч)</b>						
<b>Спринтерский бег. (4ч)</b>	Комплексный	Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90м). Специальные беговые и прыжковые упражнения. Челночный бег. Прыжок в высоту способом «перешагивание». Развитие скоростно – силовых качеств. КУ -30м.	Текущий	Комплекс 4		

	Комплексный	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90м). Финиширование. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Челночный бег. Прыжок в высоту способом «перешагивание». Развитие скоростно – силовых качеств. Бег по пересечённой местности. КУ -1000м.	Текущий	Комплекс 4		
	Учётный	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно – силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Бег по пересечённой местности. КУ – прыжок в длину с места.	Оценить бег 100м на результат Ю:«5»-13,5 «4»-14,0 «3»-14,3 Д:«5»-17,0 «4»-17,5 «3»-18,0	Комплекс 4		
<b>Метание мяча и гранаты (3ч)</b>	Комплексный	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно – силовых качеств. Бег по пересечённой местности. Биохимическая основа метаний. КУ -6 минутный бег.	Текущий	Комплекс 4		
	Комплексный	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно – силовых качеств.	Текущий	Комплекс 4		
	Комплексный	Метание гранаты на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Бег по пересечённой местности Развитие скоростно – силовых качеств. Соревнования по лёгкой атлетике, рекорды.	Текущий	Комплекс 4		
	Комплексный	Метание гранаты на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Развитие скоростно – силовых качеств	Ю:32-28-26м Д:22-18-16м	Комплекс 4		
<b>Прыжок в высоту (3ч)</b>	Комплексный	Прыжок в высоту способом «перешагивание» с11-13 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивание. КУ- Челночный бег 4x9.	Текущий	Комплекс 4		
	Комплексный	Прыжок в высоту способом «перешагивание» с11-13 шагов разбега. Переход через планку. КУ- Челночный бег 3x10. Развитие выносливости бег по пересечённой местности.	Текущий	Комплекс 4		
	Комплекс-ный	Прыжок в высоту способом «перешагивание» с11-13 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивание. Челночный бег.	Оценить прыжок в высоту Ю:135-120-110см Д:115-110-100см			
<b>Лыжная подготовка (18 ч)</b>						
<b>Классические ходы Попеременные и одновременные. Спуски и подъёмы. Торможение. (18 ч.)</b>	Комбинированный	Скользкий шаг. Переход через один шаг. Спуски в разных стойках. Непрерывное движение по дистанции. Восстановление лыжных ходов. ТБ на занятиях лыжной подготовки. Температурный режим. Экипировка лыжника. Смазка лыж. Развитие специальной выносливости.	Оценить на время 1км	Комплекс 5		
	Комбинированный					
	Комбинированный	Скользкий шаг. Переход через один шаг. Спуски в разных стойках. Преодоление встречного склона. Повторное	Оценить на время 2км	Комплекс 5		
	Комбинированный					

	ванный	прохождение отрезков. Непрерывное движение по дистанции. Ремонт лыж в домашних условиях Развитие специальной выносливости.				
	Комбинированный	Скользкий шаг. Переход из наклона. Спуски в разных стойках. Преодоление встречного склона. Повторное прохождение отрезков. Непрерывное движение по дистанции	Оценить на время 3км	Комплекс 5		
	Комбинированный	Скользкий шаг. Переход через один шаг. Переход из наклона. Спуски в разных стойках. Преодоление встречного склона. Повторное прохождение отрезков. Непрерывное движение по дистанции. Развитие специальной выносливости.	Оценить на время 3км (Д) Оценить на время 5км (Ю)	Комплекс 5		
	Комбинированный	Переход через один шаг. Оценить тех-ку. Переход со свободным движением рук. Преодоление встречного склона. Преодоление подъёмов и препятствий. Непрерывное движение по дистанции.	Проверить на оценку Учёт. Учёт.	Комплекс 5		
	Комбинированный	Переход со свободным движением рук. Переход с попеременных ходов на одновременные ходы. Непрерывное движение по дистанции. Торможение упором. Развитие специальной выносливости.	Текущий	Комплекс 5		
	Комбинированный	Переход с попеременных ходов на одновременные ходы. Переход со свободным движением рук. Торможение упором. Подъёмы в гору ранее изученными способами. Развитие специальной выносливости.	Оценить переход из наклона	Комплекс 5		
	Комбинированный	Применение классических ходов по дистанции. Переход с одновременных ходов на одновременные ходы. Переход со свободным движением рук. Подъёмы в гору ранее изученными способами. Непрерывное движение по дистанции. Развитие специальной выносливости.	Оценить переход с хода на ход	Комплекс 5		
	Комбинированный	Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил. Лидирование, обгон, финиширование. Торможение плугом, падением. Свободное передвижение по учебному кругу. Развитие специальной выносливости.	Текущий	Комплекс 5		
	Комбинированный	Прохождение по дистанции 5км применяя изученные ходы. Развитие специальной выносливости.	Учёт 5км	Комплекс 5		



«Согласовано»  
Зам. директора по УВР  
МБОУ СОСОШ №1  
Л.П. Крутько С.А.  
«08» сентября 2016г.

Рассмотрено  
на заседании МО  
Протокол № 1  
от «1» 09 2016г.  
Руководитель МО В.А.В.

### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

#### по физической культуре

Класс 11  
Учитель Карнаухова Людмила Павловна  
Количество часов всего 102, в неделю 3 часа

Планирование составлено на основе федерального компонента государственного стандарта основного общего образования и Примерной программы среднего общего образования по физической культуре

#### УМК

**Программа:** Комплексная программа физического воспитания учащихся. Программы образовательных учреждений 1-11 классы. Для учителей общеобразовательных учреждений. Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич 7-е издание. М.: Просвещение, 2010год

#### Учебник:

Физическая культура 10 - 11 классы В.И.Лях, А.А.Зданевич. Издательство «Просвещение», 2010

#### Методическое обеспечение:

Настольная книга учителя физической культуры: подготовка школьников к олимпиадам всероссийским, региональным, городским, районным, школьным). Методическое пособие / авт. - сост.: П.А.Киселев, С.Б.Киселева. -М.: "Глобус", 2008.-320с.

#### Оценочные материалы:

Физическая культура. Тестовый контроль. 10 -11 классы для учителей общеобразовательных учреждений. В.И. Лях.- М.:Просвещение, 2012 - 160с.

Тестовые вопросы по физической культуре: учебно - методическое пособие/авт. - сост. П.А.Киселев, С.Б.Киселева. - М.: Издательство "Глобус" 2010.-344с- (Качество образования)

Программу составил(а)

Л.П. Карнаухова  
(подпись)

Карнаухова Л.П. Карнаухова Л.П.  
(расшифровка подписи)

### Пояснительная записка

к рабочей программе по физической культуре для учащихся 11 класса

План разработан на основе Примерной программы и авторской программы « Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов» В.И.Ляха, А.А. Зданевича (М.: Просвещение, 2010).

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

Для прохождения программы в учебном процессе можно использовать учебник: Лях В.И., Зданевич А.А Физическая культура: 10 – 11 кл.: учебник для общеобразовательных учреждений под общ. Редакцией В.И. Ляха. М.: Просвещение, 2009.

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. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура».

Вариативная часть включает в себя программный материал по волейболу. 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 окончанию раздела, так и по мере освоения умений и навыков. По окончании основной школы учащийся должен показывать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

№ П/П	Вид программного материала	юноши	девушки
1.	Базовая часть	81	81
1.1	Основы знаний	В процессе уроков	
1.2	Спортивные игры ( баскетбол)	21	21
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	21	21
1.4	Лёгкая атлетика	21	21
1.5	Лыжная подготовка	18	18
2.	Вариативная часть	21	21
2.2.	Волейбол	21	21
	Итого	102	102

1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.

1.1. Социокультурные основы.

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

1.2. Психолого – педагогические основы.

11 класс. Основы организации и проведения спортивно – массовых мероприятий по различным видам спорта. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно – массовых мероприятиях. Способы регулирования массы тела.

1.3. Медико – биологические основы.

11 класс. 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.

1.4. приемы саморегуляции.

11 классы. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировка. Элементы йоги.

#### 1.5. Баскетбол.

11 классы. Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы; 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.

11 класс. Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы; воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях волейболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях волейболом.

#### 1.7. гимнастика с элементами акробатики.

11 класс. 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.

11 класс. 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.

#### 1.9. Лыжная подготовка.

11 класс. Основы биомеханики лыжных ходов. Влияние лыжной подготовки на развитие выносливости. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке. Самоконтроль при занятиях лыжной подготовки.

### 2. ДЕМОНСТРИРОВАТЬ

Физическая способность	Физические упражнения	юноши	девушки
Скоростные	Бег 100м, с	14,3	17,5
	Бег 30м, с	5,0	5,4
Силовые	Подтягивание на перекладине количество раз	10	-
	Подтягивание на низкой перекладине количество раз	215	170
	Прыжок в длину с места, см		
К выносливости	Бег 2000 м, мин. сек.		10.00
	Бег 3000 м, мин. сек.	13.30	

Задачи физического воспитания учащихся 11 классов направлены:

- на содействие гармоничному развитию личности, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления здоровья, противостояния стрессам;
- на расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях,
- на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- на формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировки, значении занятий физической культуры для будущей трудовой деятельности;
- на углубленное представление об основных видах спорта;
- на закрепление потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;
- на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей. Содействию развития психических процессов и обучению психической саморегуляции.

## Тематическое планирование 11класс

Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
					план	факт
1	2	3	4	5	6	7
<b>Легкая атлетика (11 ч)</b>						
Спринтерский бег, эстафетный бег (5ч)	Вводный	Низкий старт (30). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90м). Эстафетный бег (передача эстафетной палочки). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. КУ -30м. Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Бег 30м на результат.	Текущий	Комплекс 1		
	комплексный	Низкий старт (30). Бег по дистанции (70-90м). Эстафетный бег (круговая эстафета). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Текущий	Комплекс 1		
	комплексный	Низкий старт (30). Бег по дистанции (70-90м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. КУ – челночный бег.	Текущий	Комплекс 1		
	комплексный					
Учётный	Бег на результат 100м. Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег.	Ю: «5»- 13,1 «4» - 13,5 «3» -14,3 Д: «5»-16,0 «4»-17,0 «3»-18,0	Комплекс 1			
Прыжок в длину (3ч)	Комплексный	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	Комплекс 1		
	Комплексный	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	Комплекс 1		
	Учётный	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно – силовых качеств.	М: «5» 460 «4»- 430 «3»-410 Д: «5»-410 «4» -380 «3»-360 Оценка техники метания мяча.	Комплекс 1		
Метание гранаты 3 часа	Комплексный	Метание гранаты из разных положений. О.Р.У. Челночный бег. Развитие скоростно – силовых	текущий			

		качеств. Правила соревнований по метанию.				
	Комплексный	Метание гранаты на дальность с разбега. О.Р.У. Челночный бег. Развитие скоростно – силовых качеств.				
	Учетный	Метание гранаты на дальность на оценку. Опрос по теории.	Ю: «5»- 36 «4»-32 «3»-28 Д: «5» -32 «4»-28 «3»--26			

### Гимнастика 21 час.

Висы и упоры. Лазание по канату. (11 час)	Комплексный	Юноши. Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ с гантелями. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивание на перекладине. Развитие силы. Инструкция по ТБ. Девушки. Повороты в движении. ОРУ на месте. Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь. Развитие силы. Инструкция по ТБ.	Текущий	Комплекс 2		
	Совершенствования	Юноши. Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ с гантелями. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивание на перекладине. Развитие силы. Девушки. Повороты в движении. ОРУ на месте. Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь. Развитие силы.	Текущий	Комплекс 2 К		
	Совершенствования	Юноши. Повороты в движении. Перестроение из колонны по четыре. ОРУ с гантелями. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивание на перекладине. Развитие силы. Девушки. Повороты в движении. ОРУ на месте. Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь. Развитие силы.	Текущий	Комплекс 2		
	Совершенствования	Юноши. Повороты в движении. Перестроение из колонны по четыре. ОРУ с гантелями. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивание на перекладине. Развитие силы. Девушки. Повороты в движении. ОРУ на месте. Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь. Развитие силы.	Текущий	Комплекс 2		
	Совершенствования	Юноши. Повороты в движении. Перестроение из колонны по четыре. ОРУ с гантелями. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивание на перекладине. Развитие силы. Девушки. Повороты в движении. ОРУ на месте. Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь. Развитие силы.				
	Совершенствования.	Юноши. Повороты в движении. Перестроение из колонны по четыре. ОРУ с гантелями. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивание на перекладине. Развитие силы. Девушки. Повороты в движении. ОРУ на месте. Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь. Развитие силы.				

	Совершенство вания.	Юноши. Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъём разгибом. Лазание по канату в два приёма на скорость. Подтягивание на перекладине. Развитие силы. Девушки. Повороты в движении Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. Толчком двух ног вис углом. ОРУ с гантелями. Развитие силы.				
	Совершенство вания.	Юноши. Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъём разгибом. Лазание по канату, по гимнастической стенке без помощи рук. Подтягивание на перекладине. Развитие силы. Девушки. Повороты в движении Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. Равновесие на верхней жерди. ОРУ с гантелями. Развитие силы	Текущий	Комплекс 2		
	Совершенство вания.	из колонны по одному в колонну по восемь в движении. Равновесие на верхней жерди. ОРУ с гантелями. Развитие силы	Текущий	Комплекс 2		
	Совершенство вания	Юноши. Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъём разгибом. Лазание по канату, по гимнастической стенке без помощи рук. Подтягивание на перекладине. Развитие силы. Девушки. Повороты в движении Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. Равновесие на верхней жерди. ОРУ с гантелями. Развитие силы	Текущий	Комплекс 2		
	Учётный	Юноши. Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъём разгибом. Лазание по канату, по гимнастической стенке без помощи рук. Подтягивание на перекладине. Развитие силы. Девушки. Комбинация из разученных элементов на разновысоких брусьях. ОРУ на месте	Ю. «5»-12р «4»-10р «3»--7 Лазанье 6м «5»- 10с «4»--11с «3»-12с Д. оценка техники выполнения элементов.	Комплекс 2		
Акробатические упражнения. Опорный прыжок (10 часов)	комплексный	Юноши. ОРУ с гантелями. Длинный кувырок. Стойка на голове. Развитие координационных способностей. Прыжок через козла. Девушки. Сед углом, стойка на лопатках, кувырок назад. ОРУ с обручами. Развитие координационных способностей.	текущий	Комплекс 2		
	Совершенство вания	Юноши. ОРУ с гантелями. Длинный кувырок. Стойка на голове. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня. Девушки. Стойка на руках с помощью. Стоя на коленях, наклон назад. ОРУ со скакалками. Развитие координационных способностей.				
	Совершенство вания					
	Совершенство вания	Юноши. ОРУ с гантелями. Длинный кувырок.	текущий	Ком-		

	Совершенство вания	Стойка на голове. Поворот боком. Прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня. Девушки. Длинный кувырок, стойка на лопатках. Кувырок назад. ОРУ с обручами. Развитие координационных способностей.		плекс 2		
	Совершенство вания	Юноши. ОРУ с гантелями. Стойка на голове и руках. Стойка на руках. Поворот боком. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня. Прыжок в глубину. Девушки. Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. Опорный прыжок через козла. Развитие скоростно – силовых качеств.				
	Совершенство вания	Юноши. ОРУ с гантелями. Комбинация: длинный кувырок вперед. Стойка на голове и руках, кувырок вперед, стойка на руках, кувырок назад, поворот боком, прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня. Девушки. Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. Опорный прыжок через козла. Развитие скоростно – силовых качеств	текущий			
	Совершенство вания	Юноши. ОРУ с гантелями. Комбинация: длинный кувырок вперед. Стойка на голове и руках, кувырок вперед, стойка на руках, кувырок назад, поворот боком, прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня. Девушки. Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. Опорный прыжок через козла. Развитие скоростно – силовых качеств	текущий			
	Совершенство вания					
	Учетный	Выполнение комбинаций упражнений. Прыжок через коня.	Оценка техники элементов			
<b>СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (42 часов)</b>						
Волейбол (21ч)	комплексный	Стойки и перемещения игроков. Верхняя передача мяча в тройках, в парах. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ.	Текущий	Ком-плекс №3		
	комплексный					
	совершенствования	Стойки и перемещения игроков. Верхняя передача мяча в тройках, в парах. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	текущий	Ком-плекс №3		
	совершенствования					
	совершенствования	Стойки и перемещения 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 качеств. Стойки и перемещения игрока	текущий	Ком-плекс №3		
	совершенствования	Стойки и перемещения игроков. Верхняя передача мяча в парах и тройках. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний				

		прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие Стойки и перемещения игрока.				
	комплексный	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из зоны №3. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно – силовых качеств.	текущий	Комплекс №3		
	комплексный	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из зоны №3. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно – силовых качеств.	текущий	Комплекс №3		
	комплексный	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из зоны 2	текущий	Комплекс №3		
	совершенствования	Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно – силовых качеств.				
	совершенствования	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4 зоны.	текущий	Комплекс №3		
	совершенствования	Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4 зоны.				
	Совершенствования 15	Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно – силовых качеств.				
	комплексный	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3 зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Развитие скоростно – силовых качеств.	текущий	Комплекс №3		
	совершенствования	Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3 зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Развитие скоростно – силовых качеств.				
	совершенствования	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4 зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Развитие скоростно – силовых качеств.	текущий	Комплекс №3		
	совершенствования	Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4 зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Развитие скоростно – силовых качеств.				
	совершенствования	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4 зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Развитие скоростно – силовых качеств.	текущий	Комплекс №3		
	совершенствования	Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4 зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Развитие скоростно – силовых качеств.				
Баскетбол 21 час	комплексный	Совершенствование перемещений и остановок игроков. Ведения мяча с сопротивлением.	текущий	Комплекс №3		
	совершенствования	Передача мяча в движении различными способами со сменой места. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв (2х1). Учебная игра. Развитие скоростно – силовых качеств.				

		качеств.				
	совершенствования	Совершенствование перемещений и остановок игроков. Ведения мяча с сопротивлением.	текущий	Комплекс №3		
	совершенствования	Передача мяча в движении различными способами со сменой места. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв (3x1). Учебная игра. Развитие скоростно – силовых качеств.				
	совершенствования	Совершенствование перемещений и остановок игроков. Ведения 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, бросок. Нападение против защиты (2x1x2). Учебная игра. Развитие скоростно – силовых качеств.	текущий	Комплекс №3		
	Комплексный	Совершенствование перемещений и остановок игроков. Ведения мяча с сопротивлением.	текущий	Комплекс №3		
	Совершенствования	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 (1x3x1). Учебная игра. Развитие скоростно – силовых качеств				
	Комплексный	Совершенствование перемещений и остановок игроков. Ведения мяча с сопротивлением.	текущий	Комплекс №3		
	совершенствования	Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке с дальней дистанции. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты (2x3). Учебная игра. Развитие скоростно – силовых качеств.				
	совершенствования	Совершенствование перемещений и остановок игроков. Ведения мяча с сопротивлением.	текущий	Комплекс №3		
	совершенствования	Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке с дальней дистанции. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты (2x3). Учебная игра. Развитие скоростно – силовых качеств.				
	совершенствования	Совершенствование перемещений и остановок игроков. Ведения мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке с дальней дистанции. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против личной защиты. Учебная игра. Развитие скоростно – силовых качеств.	текущий	Комплекс №3		
	совершенствования	Совершенствование перемещений и остановок игроков. Ведения мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке с дальней дистанции. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против личной защиты. Учебная игра. Развитие скоростно – силовых качеств.	текущий	Комплекс №3		

	Комплексный	Совершенствование перемещений и остановок игроков. Бросок в прыжке со средней дистанции после ловли мяча. Бросок полукрюком в движении. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно – силовых качеств	текущий	Комплекс №3		
	совершенствования	Совершенствование перемещений и остановок игроков. Бросок 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 мяча, накрывание мяча). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно – силовых качеств	текущий	Комплекс №3		
	совершенствования					
	совершенствования					
	совершенствования	Совершенствование перемещений и остановок игроков. Бросок 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 мяча, накрывание мяча). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно – силовых качеств	текущий	Комплекс №3		
	комплексный	Совершенствование перемещений и остановок игроков. Бросок 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 мяча, накрывание мяча). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно – силовых качеств	текущий	Комплекс №3		
	совершенствования	Совершенствование перемещений и остановок игроков. Бросок 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 мяча, накрывание мяча). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно – силовых качеств	текущий	Комплекс №3		
	совершенствования					

### Лыжная подготовка (18 ч)

<b>Классические ходы Попеременные и одновременные. Спуски и подъёмы. Торможение. (18 ч.)</b>	Комбинированный	Скольльзящий шаг. Переход через один шаг. Спуски в разных стойках. Непрерывное движение по дистанции. Восстановление лыжных ходов. ТБ на занятиях лыжной подготовки. Температурный режим. Экипировка лыжника. Смазка лыж. Развитие специальной выносливости.	Оценить на время 1км	Комплекс 5		
	Комбинированный					
	Комбинированный	Скольльзящий шаг. Переход через один шаг. Спуски в разных стойках. Преодоление встречного склона. Повторное прохождение отрезков. Непрерывное движение по дистанции. Ремонт лыж в домашних условиях Развитие специальной выносливости.	Оценить на время 2км	Комплекс 5		
	Комбинированный					
	Комбинированный	Скольльзящий шаг. Переход из наклона. Спуски в разных стойках. Преодоление встречного	Оценить на время 3км	Комплекс		

	Комбинированный	склона. Повторное прохождение отрезков. Непрерывное движение по дистанции		5			
	Комбинированный	Скользкий шаг. Переход через один шаг. Переход из наклона. Спуски в разных стойках.	Оценить на время 3км (Д) Оценить на время 5км (Ю)	Комплекс 5			
	Комбинированный	Преодоление встречного склона. Повторное прохождение отрезков. Непрерывное движение по дистанции. Развитие специальной выносливости.					
	Комбинированный	Переход через один шаг. Оценить тех-ку. Переход со свободным движением рук.	Проверить на оценку Учёт. Учёт.	Комплекс 5			
	Комбинированный	Преодоление встречного склона. Преодоление подъёмов и препятствий. Непрерывное движение по дистанции.					
	Комбинированный	Переход со свободным движением рук. Переход с попеременных ходов на одновременные ходы. Непрерывное движение по дистанции. Торможение упором. Развитие специальной выносливости.	Текущий	Комплекс 5			
	Комбинированный	Переход с попеременных ходов на одновременные ходы. Переход со свободным движением рук. Торможение упором. Подъёмы в гору ранее изученными способами. Развитие специальной выносливости.	Оценить переход из наклона	Комплекс 5			
	Комбинированный	Применение классических ходов по дистанции. Переход с одновременных ходов на одновременные ходы. Переход со свободным движением рук. Подъёмы в гору ранее изученными способами.	Оценить переход с хода на ход	Комплекс 5			
	Комбинированный	Непрерывное движение по дистанции. Развитие специальной выносливости.					
	Комбинированный	Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил. Лидирование, обгон, финиширование. Торможение плугом, падением. Свободное передвижение по учебному кругу. Развитие специальной выносливости.	Текущий	Комплекс 5			
	Комбинированный	Прохождение по дистанции 5км применяя изученные ходы. Развитие специальной выносливости.	Учёт 5км	Комплекс 5			

### Легкая атлетика (10 ч)

Спринтерский бег. Прыжок в высоту (4 час)	Комплексный	Низкий старт(30м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70 – 90м). Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростно- силовых качеств. ТБ.	Текущий	Комплекс № 4			
	Комплексный	Низкий старт(30м. Бег по дистанции (70 – 90м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно- силовых качеств. Дозирование нагрузок при беге.	Текущий	Комплекс № 4			
	Комплексный	Низкий старт(30м). Бег по дистанции (70 – 90м). Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростно- силовых качеств.	Текущий	Комплекс № 4			
	Учетный	Низкий старт(30м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70 – 90м). Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростно- силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений	Юноши «5»13,5 «4»-10.0 «3»-14.3 Девушки «5»-13,5	Комплекс № 4			

			«4»-14,0 «3»-14,3			
Метание мяча и гранаты (3 часа)	Комплексный	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно- силовых качеств. Биохимическая основа метания.	текущий	Комплекс № 4		
	Комплексный	Метание мяча на дальность. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно- силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике.	текущий	Комплекс № 4		
	Комплексный	Метание мяча на дальность. ОРУ. Развитие скоростно- силовых качеств	Юноши «5» - 36 «4»-32 «3»-26 Девушки «5» -32 «4»-28 «3»-26	Комплекс № 4		
Прыжок в высоту (3 часа)	Комплексный	Прыжок в высоту с 11- 14 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивание. Челночный бег. Развитие скоростно- силовых качеств.	текущий	Комплекс № 4		
	Комплексный	Прыжок в высоту с 11- 14 шагов разбега. Переход через планку. Челночный бег. Развитие скоростно- силовых качеств.	текущий	Комплекс № 4		
	Комплексный	Прыжок в высоту с 11- 14 шагов разбега. Приземление. Челночный бег. Развитие скоростно- силовых качеств.	Юноши «5» - 135 «4»- 120 «3» -115 Девушки «5»- 120 «4»-115 «3»-100	Комплекс № 4		