

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя школа № 33 с углубленным изучением отдельных предметов»  
Петропавловск-Камчатского городского округа**

**РАБОЧАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА по**  
по физической культуре  
среднее общее образование 10 класс  
2022-2023 учебный год  
количество часов - 68 часа,

программа разработана в соответствии и на основе  
ООП СОО МАОУ «Средняя школа № 33»,  
УМК по физической культуре В.И.Лях

# І ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА 10 КЛАСС

## РАЗДЕЛ І ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (8 ч.). ВОЛЕЙБОЛ (8 ч.)

### Ученик научится:

- ✓ понимать о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- ✓ осуществлять технически правильно двигательные действия легкой атлетики и волейбола, использовать их в условиях соревновательной деятельности;
- ✓ владеть основными элементами легкой атлетики:
  - бег (высокий старт, низкий старт; бег с ускорением от 30 до 40 метров; бег 1200 метров); прыжки (прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега «перешагиванием»); метание (метание мяча с места; бросок набивного мяча (2 кг); метание в вертикальную цель; метание с 4-5 бросковых шагов);
- ✓ владеть основными элементами волейбола:
  - стойки и перемещения (стойки игрока; перемещение в стойке; остановки, ускорения); передача мяча (передача на месте над собой; передача в парах; передача через сетку; передача в движение); прием мяча снизу двумя руками (прием на месте и после перемещения; прием мяча у стены над собой; в парах сочетание передач, после отскока от пола); нижняя прямая подача (подача в парах и в стену; подача через сетку); тактика игры; (нападающий удар; прием передача удар; учебная игра).

### Ученик получит возможность научиться:

- ✓ определять и различать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- ✓ формировать навыки систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.); показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- ✓ управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками;
- ✓ осуществлять технически правильно двигательные действия легкой атлетики и волейбола, использовать их в условиях соревновательной деятельности.

## РАЗДЕЛ ІІ БАСКЕТБОЛ (6 ч.). ГИМНАСТИКА (10 ч.)

### Ученик научится:

- ✓ понимать о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешном учебы и социализации;
- ✓ осуществлять технически правильно двигательные действия волейбола и гимнастики, использовать их в условиях соревновательной деятельности;
- ✓ владеть основными элементами волейбола:
  - стойки и перемещения (стойки игрока; перемещение в стойке; остановки, ускорения); передача мяча (передача на месте над собой; передача в парах; передача через сетку; передача в движение); прием мяча снизу двумя руками (прием на месте и после

перемещения; прием мяча у стены над собой; в парах сочетание передач, после отскока от пола); нижняя прямая подача (подача в парах и в стену; подача через сетку); тактика игры; (нападающий удар; прием передача удар; учебная игра).

✓ владеть основными элементами гимнастики:

строевые упражнения (строевой шаг; размыкание и смыкание на месте) акробатические упражнения (кувырок вперед и назад слитно; стойка на лопатках, перекаты; «мост» из положения, стоя с помощью); опорный прыжок (козел в ширину высота 100-110 см - вскок в упор присев, соскок; прыжки ноги врозь); лазание (лазание по гимнастической лестнице; лазание в два приема; гимнастическая полоса препятствия).

#### **Ученик получит возможность научиться:**

✓ определять и различать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);

✓ формировать навыки систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.); показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);

✓ управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками;

✓ осуществлять технически правильно двигательные действия волейбола и гимнастики, использовать их в условиях соревновательной деятельности.

### **РАЗДЕЛ III ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА (12 ч.). БАСКЕТБОЛ (8 ч.)**

#### **Ученик научится:**

✓ понимать о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешном учебы и социализации;

✓ осуществлять технически правильно двигательные действия лыжная подготовка и баскетбол, использовать их в условиях соревновательной деятельности;

✓ владеть основными элементами лыжной подготовки:

одновременный одношажный ход: техника передвижения, правильная постановка ног и движения рук; коньковый ход - совершенствование конькового хода с махами руками; попеременный четырехшажный ход; спуски в высокой, средней, низкой (отдыха) стойках; прохождение дистанции 5 км.

✓ владеть основными элементами баскетбола:

овладение техникой передвижением; освоение техники ведения мяча; овладение техникой бросков мяча; освоение индивидуальной техники защиты; тактика игры; взаимодействие двух игроков; учебная игра.

#### **Ученик получит возможность научиться:**

✓ определять и различать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);

✓ формировать навыки систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.); показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);

✓ управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками;

✓ осуществлять технически правильно двигательные действия лыжной подготовки и баскетбола, использовать их в условиях соревновательной деятельности.

РАЗДЕЛ IV БАСКЕТБОЛ (4 ч.). КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА (5 ч.). ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (7 ч.)

**Ученик научится:**

- ✓ понимать о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешном учебы и социализации;
- ✓ осуществлять технически правильно двигательные действия баскетбола, кроссовой подготовки и легкой атлетики, использовать их в условиях соревновательной деятельности;
- ✓ владеть основными элементами баскетбола:  
овладение техникой передвижением; освоение техники ведения мяча; овладение техникой бросков мяча; освоение индивидуальной техники защиты; тактика игры; взаимодействие двух игроков; учебная игра.
- ✓ владеть основными элементами кроссовой подготовки:  
высокий старт группой; кросс до 15 минут; бег с продвижением по твердому, мягкому грунту; преодоление вертикальных препятствий; преодоление перешагиванием; преодоление прыжком в шаге; бег с изменением направления;
- ✓ владеть основными элементами легкой атлетики:  
бег (высокий старт, низкий старт; бег с ускорением от 30 до 40 метров; бег 1200 метров); прыжки (прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега «перешагиванием»); метание (метание мяча с места; бросок набивного мяча (2 кг); метание в вертикальную цель; метание с 4-5 бросковых шагов).

**Ученик получит возможность научиться:**

- ✓ *определять и различать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);*
- ✓ *формировать навыки систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.); показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);*
- ✓ *управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками;*
- ✓ *осуществлять технически правильно двигательные действия баскетбола, кроссовой подготовки и легкой атлетики, использовать их в условиях соревновательной деятельности;*

## II СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### 9 класс

#### РАЗДЕЛ I ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (8 ч.). ВОЛЕЙБОЛ (8 ч.)

##### **Урок 1. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой, спортивными играми. История возникновения. (1ч)**

ОРУ на месте. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжки и многоскоки. Высокий старт с пробеганием отрезков от 10 до 15 метров. Бег от 200 до 1000 м. (Обучение)

*Основной инвентарь, место проведение:* стадион, спортзал.

##### **Урок 2. Спринтерский бег 30 м. Высокий старт (1ч)**

ОРУ на месте. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Высокий старт с пробеганием отрезков от 10 до 15 метров. Бег от 200 до 1000 м. Бег 30 м – оценивание. (Обучение)

*Основной инвентарь, место проведение:* стадион, спортзал.

##### **Тема 3. Спринтерский бег 30 м. Высокий старт. Зачет (1ч)**

ОРУ в движении. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Низкий старт с пробеганием отрезков от 20 до 40 метров. Бег от 200 до 1000 м. Эстафеты и подвижные игры. (Зачет)

*Основной инвентарь, место проведение:* стадион, спортзал.

##### **Тема 4. Спринтерский бег 60 м. Низкий старт. (1ч)**

ОРУ в движении. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Низкий старт с пробеганием отрезков от 20 до 40 метров. Бег от 200 до 1000 м. Эстафеты и подвижные игры. Бег 60 м – учет. (Совершенствование)

*Основной инвентарь, место проведение:* стадион, спортзал.

##### **Тема 5. Спринтерский бег 60 м. Низкий старт. Зачет (1ч)**

ОРУ в движении. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Бег с ускорением (20-50м) с максимальной скоростью. Метание теннисного мяча с места в горизонтальную и вертикальную цель(1х1) с расстояния 6-8 м, на дальность отскока от стены. (Зачет)

*Основной инвентарь, место проведение:* стадион, спортзал.

##### **Тема 6. Метание мяча с места. (1ч)**

ОРУ в движении. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Бег от 200-1000 м. Метание теннисного мяча с 4-5 бросковых шагов. Метание теннисного мяча с места. (Совершенствование)

*Основной инвентарь, место проведение:* стадион, спортзал.

##### **Тема 7. Метание мяча с места и в цель. Зачет (1ч)**

ОРУ в движении. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Бег от 200-1000 м. Метание теннисного мяча с 4-5 бросковых шагов. Метание теннисного мяча с места. (Зачет)

*Основной инвентарь, место проведение:* стадион, спортзал.

##### **Тема 8. Бег на длинные дистанции (1,5 км, 2 км, 2,5 км). Зачет(1ч)**

ОРУ в движении. Эстафеты. Старты из различных исходных положений.

Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега. Бег в равномерном темпе до 10 мин. (Зачет)

*Основной инвентарь, место проведение:* стадион, спортзал.

##### **Урок 9. Волейбол. История возникновения. Стойки и перемещения. (1ч)**

ОРУ на месте. Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Упражнения с н/мячами. (Обучение)

*Основной инвентарь, место проведение:* стадион, спортзал.

##### **Урок 10. Стойки и перемещения. (1ч)**

ОРУ на месте. Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Упражнения с н/мячами. (Совершенствование)

*Основной инвентарь, место проведение:* стадион, спортзал.

### **Урок 11. Техника передачи мяча (1ч)**

ОРУ в движении. Перемещения в стойке. Эстафеты и подвижные игры. Передача мяча сверху двумя руками на месте. Передача мяча над собой. Упражнения с н/мячами. (Обучение)

*Основной инвентарь, место проведение:* стадион, спортзал.

### **Урок 12. Техника передачи мяча (1ч)**

ОРУ в движении. Перемещения в стойке. Эстафеты и подвижные игры. Передача мяча сверху двумя руками на месте. Передача мяча над собой. Упражнения с н/мячами. (Совершенствование)

*Основной инвентарь, место проведение:* стадион, спортзал.

### **Урок 13. Техника приема мяча. (1ч)**

ОРУ на месте и в движении. Ходьба и бег с ускорением до 20 м. Имитация приема мяча на месте и после перемещения. Передача мяча в парах. Игра по упрощенным правилам. (Обучение)

*Основной инвентарь, место проведение:* стадион, спортзал.

### **Урок 14. Техника приема мяча (1ч)**

ОРУ на месте и в движении. Ходьба и бег с ускорением до 20 м. Прием мяча в парах: сочетание передач, после отскока от пола. Передача мяча в парах. Передача мяча в парах. Игра по упрощенным правилам. (Совершенствование)

*Основной инвентарь, место проведение:* стадион, спортзал.

### **Урок 15. Техника нападающего удара (1ч)**

ОРУ на месте и в движении. Ходьба и бег с ускорением до 20 м. Прием мяча в парах: сочетание передач. Передача мяча в парах. Имитация н/у на месте и с 3 шагов. Прямой н/у с передачи. Игра по упрощенным правилам. (Обучение)

*Основной инвентарь, место проведение:* стадион, спортзал.

### **Урок 16. Контрольный урок по теме «Техника нападающего удара» (1ч)**

ОРУ на месте и в движении. Ходьба и бег с ускорением до 20 м. Прием мяча в парах: сочетание передач. Передача мяча в парах. Имитация н/у на месте и с 3 шагов. Прямой н/у с передачи. Игра по упрощенным правилам. (Контроль)

*Основной инвентарь, место проведение:* стадион, спортзал.

## РАЗДЕЛ II БАСКЕТБОЛ (6 ч.). ГИМНАСТИКА (10 ч.)

### **Урок 1. Правила техники безопасности при занятиях гимнастикой и спортивными играми. История возникновения. (1ч)**

ОРУ на месте и в движении. Ходьба и бег с ускорением до 20 м. Прием мяча в парах: сочетание передач, после отскока от пола. Передача мяча в парах. (Обучение)

*Основной инвентарь, место проведение:* стадион, спортзал.

### **Урок 2. Освоение техники приема и передач мяча (1ч)**

ОРУ на месте и в движении. Ходьба и бег с ускорением до 20 м. Прием мяча в парах: сочетание передач, после отскока от пола. Передача мяча в парах. Тактика свободного нападения. Поддача мяча. Игра по упрощенным правилам. (Совершенствование)

*Основной инвентарь, место проведение:* стадион, спортзал.

### **Урок 3. Освоение техники приема и передач мяча (1ч)**

ОРУ на месте и в движении. Ходьба и бег с ускорением до 20 м. Прием мяча в парах: сочетание передач, после отскока от пола. Передача мяча в парах. Тактика свободного нападения. Поддача мяча. Игра по упрощенным правилам. (Совершенствование)

*Основной инвентарь, место проведение:* стадион, спортзал.

### **Урок 4. Освоение техники приема и передач мяча (1ч)**

ОРУ на месте и в движении. Ходьба и бег с ускорением до 20 м. Прием мяча в парах: сочетание передач, после отскока от пола. Передача мяча в парах. Тактика свободного нападения. Поддача мяча. Игра по упрощенным правилам. (Совершенствование)

*Основной инвентарь, место проведение:* стадион, спортзал.

### **Урок 5. Освоение нижней подачи мяча (1ч)**

ОРУ на месте и в движении. Ходьба и бег с ускорением до 20 м. Прием мяча в парах: сочетание передач, после отскока от пола. Передача мяча в парах. Тактика свободного нападения. Нижняя подача мяча. Игра по упрощенным правилам. (Обучение)

*Основной инвентарь, место проведение:* стадион, спортзал.

### **Урок 6. Контрольный урок по теме «Освоение нижней подачи мяча» (1ч)**

ОРУ на месте и в движении. Ходьба и бег с ускорением до 20 м. Прием мяча в парах: сочетание передач, после отскока от пола. Передача мяча в парах. Тактика свободного нападения. Нижняя подача мяча. Игра по упрощенным правилам. (Контроль)

*Основной инвентарь, место проведение:* стадион, спортзал.

### **Урок 7. Правила техники безопасности при занятиях гимнастикой. История возникновения. Освоение акробатических упражнений (1ч)**

ОРУ на месте. Строевые упражнения. Акробатические упражнения. Кувырок вперед и назад. (Обучение)

*Основной инвентарь, место проведение:* стадион, спортзал.

### **Урок 8. Освоение акробатических упражнений (1ч)**

ОРУ на месте. Строевые упражнения. Акробатические упражнения. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. «Мост» из положения лежа. Акробатическое соединение. (Совершенствование)

*Основной инвентарь, место проведение:* стадион, спортзал.

### **Урок 9. Освоение акробатических упражнений. Зачет (1ч)**

ОРУ на месте. Строевые упражнения. Акробатические упражнения. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. «Мост» из положения лежа. Акробатическое соединение. (Зачет)

*Основной инвентарь, место проведение:* стадион, спортзал.

### **Урок 10. Освоение опорных прыжков (козел в ширину, высота 80-100 см) (1ч)**

ОРУ на месте. Строевые упражнения. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Акробатическое соединение. Подтягивание в вися. (Совершенствование)

*Основной инвентарь, место проведение:* стадион, спортзал.

### **Урок 11. Освоение опорных прыжков (козел в ширину, высота 80-100 см). Зачет (1ч)**

ОРУ на месте. Строевые упражнения. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Акробатическое соединение. Подтягивание в вися. (Зачет)

*Основной инвентарь, место проведение:* стадион, спортзал.

### **Тема 12. Лазание по канату (1ч)**

ОРУ на месте. Строевые упражнения. Лазание по канату в три приема. Эстафеты с элементами гимнастики. Подтягивание в вися. (Обучение)

*Основной инвентарь, место проведение:* стадион, спортзал.

### **Урок 13. Лазание по канату (1ч)**

ОРУ на месте. Строевые упражнения. Лазание по канату в три приема. Эстафеты с элементами гимнастики. Подтягивание в вися. (Совершенствование)

*Основной инвентарь, место проведение:* стадион, спортзал.

### **Урок 14. Лазание по канату. Зачет (1ч)**

ОРУ на месте. Строевые упражнения. Лазание по канату в три приема. Эстафеты с элементами гимнастики. Подтягивание в вися. (Зачет)

*Основной инвентарь, место проведение:* стадион, спортзал.

### **Урок 15. Гимнастическая полоса препятствий (1ч)**

ОРУ на месте. Строевые упражнения. Лазание по канату в три приема. Эстафеты с элементами гимнастики. Подтягивание в вися. Гимнастическая полоса препятствий. (Обучение)

*Основной инвентарь, место проведение:* стадион, спортзал.

### **Урок 16. Контрольный урок по теме «Гимнастическая полоса препятствий» (1ч)**

ОРУ на месте. Строевые упражнения. Лазание по канату в три приема. Эстафеты с элементами гимнастики. Подтягивание в вися. Гимнастическая полоса препятствий. (Совершенствование)

*Основной инвентарь, место проведение:* стадион, спортзал.

## РАЗДЕЛ III ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА (12 ч.). БАСКЕТБОЛ (8 ч.)

### **Тема 1. Правила техники безопасности при занятиях лыжной подготовкой и спортивными играми. История возникновения. (1ч)**

Повторение переменного и одновременного двухшажного хода. Прохождение 1000м. (Обучение)

*Основной инвентарь, место проведение:* стадион, спортзал.

### **Тема 2. Попеременный и одновременный двухшажный ход. (1ч)**

Подбор лыж. Повторение переменного и одновременного двухшажного хода. Прохождение 1000м. (Повторение)

*Основной инвентарь, место проведение:* стадион, спортзал.

### **Тема 3. Попеременный и одновременный двухшажный ход. Зачет (1ч)**

Проверка техники попеременного двухшажного хода. Проведение встречной эстафеты с этапом до 100м без палок. (Зачет)

*Основной инвентарь, место проведение:* стадион, спортзал.

### **Урок 4. Одновременный бесшажный ход (1ч)**

Совершенствование техники одновременного бесшажного хода. Прохождение 1000м. (Совершенствование)

*Основной инвентарь, место проведение:* стадион, спортзал.

### **Урок 5. Одновременный бесшажный ход. Зачет (1ч)**

Оценивание освоение техники одновременного бесшажного хода. Прохождение 1км со средней скоростью. (Зачет)

*Основной инвентарь, место проведение:* стадион, спортзал.

### **Урок 6. Подъем «елочкой» (1ч)**

Обучение подъему елочкой. Прохождение 1000м со средней скоростью. (Совершенствование)

*Основной инвентарь, место проведение:* стадион, спортзал.

### **Урок 7. Техника спуска в средней стойке (1ч)**

Повторение техники спусков в средней стойке. Проведение встречной эстафеты с этапом до 120м без палок Прохождение до 2км в медленном темпе. (Зачет)

*Основной инвентарь, место проведение:* стадион, спортзал.

### **Урок 8. Торможение плугом (1ч)**

Обучение торможению плугом. Совершенствование спусков и подъемов на склоне до 450. Прохождение 2км со средней скоростью. (Совершенствование)

*Основной инвентарь, место проведение:* стадион, спортзал.

### **Урок 9. Техника лыжных ходов (1ч)**

Прохождение дистанции до 2км в медленном темпе с применением изученных ходов. (Совершенствование)

*Основной инвентарь, место проведение:* стадион, спортзал.

### **Урок 10. Техника подъема и спуска (1ч)**

Совершенствование техники подъема елочкой и спуска в средней стойке. Прохождение 2км.

*Основной инвентарь, место проведение:* стадион, спортзал.

### **Урок 11. Техника подъема и спуска (1ч)**

Оценивание освоения техники торможения плугом. Прохождение до 3км со средней скоростью. (Зачет)

*Основной инвентарь, место проведение:* стадион, спортзал.

### **Урок 12. Контрольный урок по теме «Техника изученных ходов» (1ч)**

Круговые эстафеты с этапом до 150м. (Зачет)

*Основной инвентарь, место проведение:* стадион, спортзал.

**Урок 13. Баскетбол. История возникновения. Техника передвижений. Броски мяча (1ч)** ОРУ с г/палками. Разучивание техники передвижений и остановку прыжком в баскетболе. Броски мяча одной рукой с места. Проведение эстафеты с баскетбольными мячами. (Обучение)

*Основной инвентарь, место проведение:* стадион, спортзал.

#### **Урок 14. Техника ведения мяча (1ч)**

Броски двумя руками от груди с места после ведения. Разучивание передач мяча в парах и тройках с последующей сменой мест. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. (Совершенствование)

*Основной инвентарь, место проведение:* стадион, спортзал.

#### **Урок 15. Техника броска мяча. (1ч)**

Броски двумя руками от груди с места. Повторение техники передвижения в баскетболе и остановку прыжком. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. (Совершенствование)

*Основной инвентарь, место проведение:* стадион, спортзал.

#### **Тема 16. Техника передач мяча. (1ч)**

Броски двумя руками от груди с места после ведения. Ведение мяча с изменением скорости и направления. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке. Броски мяча одной рукой от плеча с места. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. (Обучение)

*Основной инвентарь, место проведение:* стадион, спортзал.

#### **Урок 17. Техника передач мяча. Зачет (1ч)**

Броски двумя руками от груди с места. Повторение техники передвижения в баскетболе и остановку прыжком. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. (Зачет)

*Основной инвентарь, место проведение:* стадион, спортзал.

#### **Урок 18. Техника ведения мяча (1ч)**

Броски двумя руками от груди с места после ведения. Разучивание передач мяча в парах и тройках с последующей сменой мест. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. (Совершенствование)

*Основной инвентарь, место проведение:* стадион, спортзал.

#### **Урок 19. Тактика игры в баскетбол. (1ч)**

Броски двумя руками от груди с места после ведения. Разучивание передач мяча в парах и тройках с последующей сменой мест. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. (Обучение)

*Основной инвентарь, место проведение:* стадион, спортзал.

#### **Урок 20. Контрольный урок по теме «Техника броска мяча» (1ч)**

ОРУ с г/палками. Разучивание техники передвижений и остановку прыжком в баскетболе. Броски мяча одной рукой с места. Проведение эстафеты с баскетбольными мячами. (Совершенствование)

*Основной инвентарь, место проведение:* стадион, спортзал.

### **РАЗДЕЛ IV БАСКЕТБОЛ (4 ч.). КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА (5 ч.). ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (7 ч.)**

#### **Тема 1. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой и спортивными играми. История возникновения. (1ч)**

ОРУ на месте. Развитие скоростно-силовых способностей. Ведение мяча. Броски мяча в корзину. Эстафеты. (Обучение)

*Основной инвентарь, место проведение:* стадион, спортзал.

#### **Тема 2. Тактика игры. (1ч)**

ОРУ на месте. Развитие скоростно-силовых способностей. Ведение мяча. Броски мяча в корзину. Эстафеты. Вырывание и выбивание мяча. Тактика свободного нападения. (Обучение)

*Основной инвентарь, место проведение:* стадион, спортзал.

#### **Тема 3. Тактика игры. (1ч)**

ОРУ на месте. Развитие скоростно-силовых способностей. Ведение мяча. Броски мяча в корзину. Эстафеты. Вырывание и выбивание мяча. Тактика позиционного нападения. (Совершенствование)

*Основной инвентарь, место проведение:* стадион, спортзал.

#### **Тема 4. Контрольный урок. Тактика игры. Зачет (1ч)**

ОРУ на месте. Развитие скоростно-силовых способностей. Ведение мяча. Броски мяча в корзину. Эстафеты. Вырывание и выбивание мяча. Тактика нападения быстрым прорывом. (Зачет)

*Основной инвентарь, место проведение:* стадион, спортзал.

#### **Урок 5. Кроссовая подготовка. История возникновения. Смешанное передвижение. (1ч)**

ОРУ в движении. Эстафеты. Бег с ускорением (20-50м) с мах скоростью. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 4000 м (м), до 2500 м (д). (Обучение)

*Основной инвентарь, место проведение:* стадион, спортзал.

#### **Тема 6. Кросс до 15 мин. (1ч)**

ОРУ в движении. Эстафеты. Бег с ускорением (20-50м) с мах скоростью. Смешанное передвижение. Преодоление препятствий. Кросс до 15 мин. (Совершенствование)

*Основной инвентарь, место проведение:* стадион, спортзал.

#### **Тема 7. Кросс до 15 мин. (1ч)**

ОРУ в движении. Эстафеты. Бег с ускорением (20-50м) с мах скоростью. Смешанное передвижение. Преодоление препятствий. Кросс до 15 мин. (Совершенствование)

*Основной инвентарь, место проведение:* стадион, спортзал.

#### **Тема 8. Кросс до 15 мин. (1ч)**

ОРУ в движении. Эстафеты. Бег с ускорением (20-50м) с мах скоростью. Смешанное передвижение. Преодоление препятствий. Кросс до 15 мин. (Совершенствование)

#### **Урок 9. Контрольный урок по теме «Кросс до 15 мин». (Зачет) (1ч)**

ОРУ в движении. Эстафеты. Бег с ускорением (20-50м) с мах скоростью. Смешанное передвижение. Преодоление препятствий. Кросс до 15 мин. (Зачет)

*Основной инвентарь, место проведение:* стадион, спортзал.

#### **Урок 10. Легкая атлетика. История возникновения. Прыжки в высоту (1ч)**

ОРУ в движении. Эстафеты. Старты из различных исходных положений. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега. Бег в равномерном темпе до 8 мин. (Совершенствование)

*Основной инвентарь, место проведение:* стадион, спортзал.

#### **Урок 11. Прыжки в высоту (1ч)**

ОРУ в движении. Эстафеты. Старты из различных исходных положений. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега. Бег в равномерном темпе до 10 мин. (Совершенствование)

*Основной инвентарь, место проведение:* стадион, спортзал.

#### **Урок 12. Прыжки в высоту. Зачет (1ч)**

ОРУ в движении. Эстафеты. Старты из различных исходных положений. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега. Бег в равномерном темпе до 10 мин. (Зачет)

*Основной инвентарь, место проведение:* стадион, спортзал.

#### **Урок 13. Метание мяча в цель. Зачет (1ч)**

ОРУ в движении. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Бег от 200-1000 м. Метание теннисного мяча с 4-5 бросковых шагов. (Зачет)

*Основной инвентарь, место проведение:* стадион, спортзал.

#### **Урок 14. Прыжок в длину с места (1ч)**

ОРУ на месте. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжки и многоскоки. Высокий старт с пробеганием отрезков от 10 до 15 метров. Бег от 200 до 1000 м. Прыжок в длину с места – учет. (Совершенствование)

*Основной инвентарь, место проведение:* стадион, спортзал.

#### **Урок 15. Бег на короткие дистанции (1ч)**

ОРУ на месте. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Высокий старт с пробеганием отрезков от 10 до 15 метров. Бег от 200 до 1000 м. Бег 30 м – оценивание. (Совершенствование)

*Основной инвентарь, место проведение:* стадион, спортзал.

**Урок 16. Контрольный урок по теме «Бег на короткие дистанции». (Зачет) (1ч)**  
ОРУ в движении. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Низкий старт с пробеганием отрезков от 20 до 40 метров. Бег от 200 до 1000 м. Эстафеты и подвижные игры. Бег 60 м – учет. (Зачет)

*Основной инвентарь, место проведение:* стадион, спортзал.

### III ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

№ раздела / темы	Наименование разделов и тем	Количество часов			
		Всего	Теорет. занятия	Лабораторные, практические занятия, экскурсии и др.	Конт. занятия
1.	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА ВОЛЕЙБОЛ	8/8	1	-	1
2.	ВОЛЕЙБОЛ ГИМНАСТИКА	6/10	1	-	1
3.	ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА БАСКЕТБОЛ	12/8	1	-	1
4.	БАСКЕТБОЛ КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	4/5/7	1	-	2
	<b>ИТОГО</b>	<b>68</b>	<b>4</b>	<b>-</b>	<b>5</b>

## Календарно - тематическое планирование

№ п/п	№ р-а	Тема урока	Кол. час.	Практическая часть	Элементы содержания	Предметные требования	Дата проведения					
							план	факт				корр-ка
								9 «А»	9 «Б»	9 «В»	9 «Г»	
<b>РАЗДЕЛ I</b>												
<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (8 ч.). ВОЛЕЙБОЛ (8 ч.)</b>												
1	1	Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой, спортивными играми. История возникновения.	1	ОРУ на месте. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжки и многоскоки. Высокий старт с пробеганием отрезков от 10 до 15 метров. Бег от 200 до 1000 м. (Обучение)	<b>Знать:</b> правила поведения на спортивной площадке, прилегающей к школе, в спортивном зале. Требования инструкций. История возникновения легкой атлетики.	<b>Уметь:</b> пробегать с максимальной скоростью 30 м с высокого старта	Сент.  1 нед.					
2	2	Спринтерский бег 30 м. Высокий старт	1	ОРУ на месте. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Высокий старт с пробеганием отрезков от 10 до 15 метров. Бег от 200 до 1000 м. Бег 30 м – оценивание (Обучение)	<b>Знать:</b> специальные беговые и прыжковые упражнения	<b>Уметь:</b> пробегать с максимальной скоростью 30 м с высокого старта						
3	3	Спринтерский бег 30 м. Высокий старт. <b>Зачет</b>	1	ОРУ в движении. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Низкий старт с пробеганием отрезков от 20 до 40 метров. Бег от 200 до 1000 м. Эстафеты и подвижные игры. (Зачет)	<b>Знать:</b> специальные беговые и прыжковые упражнения	<b>Уметь:</b> пробегать с максимальной скоростью 60 м с высокого старта		2 нед.				

4	4	Спринтерский бег 60 м. Низкий старт	1	ОРУ в движении. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Низкий старт с пробеганием отрезков от 20 до 40 метров. Бег от 200 до 1000 м. Эстафеты и подвижные игры. Бег 60 м – учет (Совершенствование)	<b>Знать:</b> специальные беговые и прыжковые упражнения	<b>Уметь:</b> пробегать с максимальной скоростью 60 м с высокого старта	3 нед.					
5	5	Спринтерский бег 60 м. Низкий старт. Зачет	1	ОРУ в движении. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Бег с ускорением (20-50м) с максимальной скоростью. Метание теннисного мяча с места в горизонтальную и вертикальную цель(1x1) с расстояния 6-8 м, на дальность отскока от стены. (Зачет)	<b>Знать:</b> специальные беговые и прыжковые упражнения. Метание теннисного мяча	<b>Уметь:</b> метать мяч в горизонтальную и вертикальную цель						
6	6	Метание мяча с места	1	ОРУ в движении. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Бег от 200-1000 м. Метание теннисного мяча с 4-5 бросковых шагов. Метание теннисного мяча с места (Совершенствование)	<b>Знать:</b> специальные беговые и прыжковые упражнения. Метание теннисного мяча	<b>Уметь:</b> метать мяч с места						
7	7	Метание мяча с места и в цель. Зачет	1	ОРУ в движении. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Бег от 200-1000 м. Метание теннисного мяча с 4-5 бросковых шагов. Метание теннисного мяча с места (Зачет)	<b>Знать:</b> специальные беговые и прыжковые упражнения. Метание теннисного мяча	<b>Уметь:</b> метать мяч с места		4 нед.				

8	8	Бег на длинные дистанции (1,5 км, 2 км, 2,5 км). <b>Зачет</b>	1	ОРУ в движении. Эстафеты. Старты из различных исходных положений. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега. Бег в равномерном темпе до 10 мин (Зачет)	<b>Знать:</b> старты из различных исходных положений. Прыжки в высоту	<b>Уметь:</b> прыгать в высоту с разбега						
9	1	Волейбол. История возникновения. Стойки и перемещения.	1	ОРУ на месте. Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Упражнения с н/мячами (Обучение)	<b>Знать:</b> история возникновения волейбола. Инструкции.	<b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Окт. 1 нед.					
10	2	Стойки и перемещения. <b>Совершенствование.</b>	1	ОРУ на месте. Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Упражнения с н/мячами (Совершенствование)	<b>Знать:</b> стойка игрока. Перемещения в стойке	<b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия						
11	3	Техника передачи мяча.	1	ОРУ в движении. Перемещения в стойке. Эстафеты и подвижные игры. Передача мяча сверху двумя руками на месте. Передача мяча над собой. Упражнения с н/мячами. (Обучение)	<b>Знать:</b> перемещения в стойке. Передача мяча	<b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	2 нед.					
12	4	Техника передачи мяча	1	ОРУ в движении. Перемещения в стойке. Эстафеты и подвижные игры. Передача мяча	<b>Знать:</b> ходьба и бег с ускорением	<b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия						

				сверху двумя руками на месте. Передача мяча над собой. Упражнения с н/мячами. (Совершенствование)			3 нед.					
13	5	Техника приема мяча.	1	ОРУ на месте и в движении. Ходьба и бег с ускорением до 20 м. Прием мяча в парах: сочетание передач, после отскока от пола. Передача мяча в парах. Передача мяча в парах. Игра по упрощенным правилам	<b>Знать:</b> ходьба и бег с ускорением	<b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия						
14	6	Техника приема мяча	1	ОРУ на месте и в движении. Ходьба и бег с ускорением до 20 м. Прием мяча в парах: сочетание передач, после отскока от пола. Передача мяча в парах. Передача мяча в парах. Игра по упрощенным правилам. (Совершенствование)	<b>Знать:</b> ходьба и бег с ускорением	<b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	4 нед.					
15	7	Техника нападающего удара	1	ОРУ на месте и в движении. Ходьба и бег с ускорением до 20 м. Прием мяча в парах: сочетание передач. Передача мяча в парах. Имитация н/у на месте и с 3 шагов. Прямой н/у с передачи. Игра по упрощенным правилам (Обучение)	<b>Знать:</b> ходьба и бег с ускорением	<b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия						
16	8	Техника нападающего удара. <b>Зачет</b>	1	ОРУ на месте и в движении. Ходьба и бег с ускорением до 20 м. Прием мяча в парах:	<b>Знать:</b> ходьба и бег с ускорением	<b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия						

				сочетание передач. Передача мяча в парах. Имитация н/у на месте и с 3 шагов. Прямой н/у с передачи. Игра по упрощенным правилам (Зачет)									
--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--

**РАЗДЕЛ II**  
**БАСКЕТБОЛ (6 ч.). ГИМНАСТИКА (10 ч.)**

17	1	Правила техники безопасности при занятиях гимнастикой и спортивными играми. История возникновения.	1	ОРУ на месте и в движении. Ходьба и бег с ускорением до 20 м. Прием мяча в парах: сочетание передач, после отскока от пола. Передача мяча в парах. (Обучение)	<b>Знать:</b> правила поведения в спортивном зале, при занятиях гимнастикой. Прием мяча	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Нояб.  1 нед.						
		Освоение техники приема и передач мяча		ОРУ на месте и в движении. Ходьба и бег с ускорением до 20 м. Прием мяча в парах: сочетание передач, после отскока от пола. Передача мяча в парах. Тактика свободного нападения. Подача мяча. Игра по упрощенным правилам (Совершенствование)	<b>Знать:</b> тактика свободного нападения. Подача мяча.	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия							
		Освоение техники приема и передач мяча		ОРУ на месте и в движении. Ходьба и бег с ускорением до 20 м. Прием мяча в парах: сочетание передач, после отскока от пола. Передача мяча в парах. Тактика свободного нападения. Подача мяча. Игра по	<b>Знать:</b> тактика свободного нападения. Подача мяча.	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия		2 нед.					

				упрощенным правилам (Совершенствование)										
20	4	Освоение техники приема и передач мяча.	1	ОРУ на месте и в движении. Ходьба и бег с ускорением до 20 м. Прием мяча в парах: сочетание передач, после отскока от пола. Передача мяча в парах. Тактика свободного нападения. Подача мяча. Игра по упрощенным правилам (Совершенствование)	<b>Знать:</b> прием мяча в парах: сочетание передач, после отскока от пола.	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	3 нед.							
21	5	Освоение нижней подачи мяча	1	ОРУ на месте и в движении. Ходьба и бег с ускорением до 20 м. Прием мяча в парах: сочетание передач, после отскока от пола. Передача мяча в парах. Тактика свободного нападения. Нижняя подача мяча. Игра по упрощенным правилам (Обучение)	<b>Знать:</b> прием мяча в парах: сочетание передач, после отскока от пола.	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия								
22	6	Освоение нижней подачи мяча. <b>Зачет</b>	1	ОРУ на месте и в движении. Ходьба и бег с ускорением до 20 м. Прием мяча в парах: сочетание передач, после отскока от пола. Передача мяча в парах. Тактика свободного нападения. Нижняя подача мяча. Игра по упрощенным правилам (Зачет)	<b>Знать:</b> прием мяча в парах: сочетание передач, после отскока от пола.	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия								
23	1	Гимнастика. История возникновения. Освоение акробатических упражнений	1	ОРУ на месте. Строевые упражнения. Акробатические упражнения. Кувырок вперед и назад (Обучение)	<b>Знать:</b> история возникновения гимнастики.	<b>Уметь:</b> выполнять кувырки вперед, назад	4 нед.							

		ий												
24	2	Освоение акробатических упражнений	1	ОРУ на месте. Строевые упражнения. Акробатические упражнения. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. «Мост» из положения лежа. Акробатическое соединение (Совершенствование)	<b>Знать:</b> строевые упражнения. Акробатические упражнения.	<b>Уметь:</b> выполнять акробатическое соединение	Дек. 1 нед.							
25	3	Освоение акробатических упражнений. <b>Зачет</b>	1	ОРУ на месте. Строевые упражнения. Акробатические упражнения. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. «Мост» из положения лежа. Акробатическое соединение (Зачет)	<b>Знать:</b> строевые упражнения. Акробатические упражнения.	<b>Уметь:</b> выполнять акробатическое соединение								
26	4	Освоение опорных прыжков( козел в ширину, высота 80-100 см)	1	ОРУ на месте. Строевые упражнения. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Акробатическое соединение. Подтягивание в висе. (Совершенствование)	<b>Знать:</b> строевые упражнения. Акробатическое соединение	<b>Уметь:</b> выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	2 нед.							
27	5	Освоение опорных прыжков( козел в ширину, высота 80-100 см). <b>Зачет</b>	1	ОРУ на месте. Строевые упражнения. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Акробатическое соединение. Подтягивание в висе. (Зачет)	<b>Знать:</b> строевые упражнения. Акробатическое соединение	<b>Уметь:</b> выполнять опорный прыжок, строевые упражнения								
28	6	Лазание по канату	1	ОРУ на месте. Строевые упражнения. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Акробатическое соединение. Подтягивание в висе. (Обучение)	<b>Знать:</b> строевые упражнения. Акробатическое соединение	<b>Уметь:</b> выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	3 нед.							
29	7	Лазание по канату	1	ОРУ на месте. Строевые упражнения. Лазание	<b>Знать:</b> строевые упражнения. Лазание по канату в три приема.	<b>Уметь:</b> лазать по канату								

				по канату в три приема. Эстафеты с элементами гимнастики. Подтягивание в висе (Совершенствование)								
30	8	Лазание по канату. <b>Зачет</b>	1	ОРУ на месте. Строевые упражнения. Лазание по канату в три приема. Эстафеты с элементами гимнастики. Подтягивание в висе (Зачет)	<b>Знать:</b> строевые упражнения. Лазание по канату в три приема.	<b>Уметь:</b> лазать по канату	4 нед.					
31	9	Гимнастическая полоса препятствий	1	ОРУ на месте. Строевые упражнения. Лазание по канату в три приема. Эстафеты с элементами гимнастики. Подтягивание в висе. Гимнастическая полоса препятствий (Совершенствование)	<b>Знать:</b> строевые упражнения. Лазание по канату в три приема.	<b>Уметь:</b> преодолевать гимнастическую полосу препятствий						
32	10	Гимнастическая полоса препятствий. <b>Зачет</b>	1	ОРУ на месте. Строевые упражнения. Лазание по канату в три приема. Эстафеты с элементами гимнастики. Подтягивание в висе. Гимнастическая полоса препятствий (Зачет)	<b>Знать:</b> строевые упражнения. Лазание по канату в три приема.	<b>Уметь:</b> преодолевать гимнастическую полосу препятствий						

**РАЗДЕЛ III**  
**ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА (12 ч.). БАСКЕТБОЛ (8 ч.)**

33	1	Правила техники безопасности при занятиях лыжной подготовкой и спортивными играми. История возникновения.	1	Повторение переменного и одновременного двухшажного хода. Прохождение 1000м. (Обучение)	<b>Знать:</b> правила поведения на лыже и в спортивном зале. История возникновения лыжной подготовки.	Уметь: равномерно проходить дистанцию	Янв. 2 нед.						
		Попеременный и одновременный двухшажный ход.		Подбор лыж. Повторение переменного и одновременного двухшажного хода. Прохождение 1000м. (Повторение)	<b>Знать:</b> Подбор лыж. Повторение переменного и одновременного двухшажного хода.			Уметь: равномерно проходить дистанции длиной 2-3км, с увеличением скорости передвижения, сокращая дистанцию. Ходить попеременным двухшажным и одновременным бесшажным ходом, одновременным двухшажным ходом, выполнять подъемы полулочкой, елочкой, торможения плугом и полуплугом, поворот упором. Играть в: «Остановка рывком», «Эстафета с передачей палок», «С горки на горку», «Гонки с преследованием», «Гонки с выбыванием», «Биатлон».	3 нед.				
		Попеременный и одновременный двухшажный ход. <b>Зачет</b>		Проверка техники попеременного двухшажного хода. Проведение встречной эстафеты с этапом до 100м без палок. (Зачет)	<b>Знать:</b> подбор лыж. Повторение переменного и одновременного двухшажного хода.								
		Одновременный двухшажный ход.		Оценивание освоения техники одновременного двухшажного хода. Совершенствование одновременного двухшажного хода. Прохождение 1000м. (Совершенствование)	<b>Знать:</b> совершенствование техники одновременного бесшажного хода.								
		Одновременный двухшажный ход. <b>Зачет</b>		Совершенствование техники одновременного бесшажного хода. Прохождение 1000м. (Зачет)	<b>Знать:</b> совершенствование техники одновременного бесшажного хода.					4 нед.			

38	6	Подъем елочкой	1	Обучение подъему елочкой. Прохождение 1000м со средней скоростью. (Совершенствование)	<b>Знать:</b> подъем елочкой	<p><b>Уметь:</b> равномерно проходить дистанции длиной 2-3км, с увеличением скорости передвижения, сокращая дистанцию. Ходить попеременным двухшажным и одновременным бесшажным ходом, одновременным двухшажным ходом, выполнять подъемы полуюлочкой, елочкой, торможения плугом и полуплугом, поворот упором. Играть в: «Остановка рывком», «Эстафета с передачей палок», «С горки на горку», «Гонки с преследованием», «Гонки с выбыванием», «Биатлон».</p>	Фев. 1 нед.					
39	7	Техника спуска в средней стойке	1	Обучение подъему елочкой. Прохождение 1000м со средней скоростью. (Зачет)	<b>Знать:</b> повторение техники спусков в средней стойке		2 нед.					
40	8	Торможение плугом	1	Обучение торможению плугом. Совершенствование спусков и подъемов на склоне до 450. Прохождение 2км со средней скоростью. (Совершенствование)	<b>Знать:</b> обучение торможению плугом. Совершенствование спусков и подъемов		3 нед.					
41	9	Техника лыжных ходов	1	Прохождение дистанции до 2км в медленном темпе с применением изученных ходов. (Совершенствование)	<b>Знать:</b> Совершенствование спусков и подъемов							
42	10	Техника подъема и спуска.	1	Совершенствование техники подъема елочкой и спуска в средней стойке. Прохождение 2км.	<b>Знать:</b> Совершенствование спусков и подъемов							
43	11	Техника подъема и спуска. <b>Зачет</b>	1	Оценивание освоения техники торможения плугом. Прохождение до 3км со средней скоростью. (Зачет)	<b>Знать:</b> Совершенствование спусков и подъемов							
44	12	Техника изученных ходов.	1	Круговые эстафеты с этапом до 150м. (Зачет)	<b>Знать:</b> круговые эстафеты							

		Зачет										
45	1	Баскетбол. История возникновения. Техника передвижений. Броски мяча	1	ОРУ с г/палками. Разучивание техники передвижений и остановку прыжком в баскетболе. Броски мяча одной рукой с места. Проведение эстафеты с баскетбольными мячами. (Обучение)	<b>Знать:</b> история возникновения баскетбола. Инструкции.	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	4 нед.					
46	2	Техника ведения мяча	1	Броски двумя руками от груди с места после ведения. Разучивание передач мяча в парах и тройках с последующей сменой мест. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке. Игра по упрощенным правилам мини- баскетбола. (Совершенствование)	<b>Знать:</b> техника передвижения в баскетболе		Март					
47	3	Техника броска мяча.	1	Броски двумя руками от груди с места после ведения. Разучивание передач мяча в парах и тройках с последующей сменой мест. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке. Игра по упрощенным правилам мини- баскетбола	<b>Знать:</b> техника передвижения в баскетболе. Передача мяча		1 нед.					
48	4	Техника передач мяча.	1	Броски двумя руками от груди с места после ведения. Ведение мяча с изменением скорости и направления.	<b>Знать:</b> техника передвижения в баскетболе. Передача мяча							

				Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке. Броски мяча одной рукой от плеча с места. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола (Обучение)		2 нед.					
49	5	Техника передач мяча. <b>Зачет</b>	1	Броски двумя руками от груди с места. Повторение техники передвижения в баскетболе и остановку прыжком. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола (Зачет)	<b>Знать:</b> техника передвижения в баскетболе. Передача мяча						
50	6	Техника ведения мяча	1	Броски двумя руками от груди с места после ведения. Разучивание передач мяча в парах и тройках с последующей сменой мест. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. (Совершенствование)	<b>Знать:</b> техника передвижения в баскетболе. Передача мяча						
51	7	Тактика игры в баскетбол.	1	Броски двумя руками от груди с места после ведения. Разучивание передач мяча в парах и тройках с последующей сменой мест. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола (Обучение)	<b>Знать:</b> техника передвижения в баскетболе. Передача мяча		3 нед.				
52	8	Тактика игры в баскетбол.	1	Броски двумя руками от груди с места после ведения. Ведение мяча	<b>Знать:</b> техника передвижения в баскетболе. Передача мяча						

		<b>Зачет</b>		в низкой, средней и высокой стойке. Ведение на месте, в движении по прямой. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола (Зачет)	мяча								
--	--	--------------	--	--	------	--	--	--	--	--	--	--	--

**РАЗДЕЛ IV**  
**БАСКЕТБОЛ (4 ч.). КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА (5 ч.). ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (7 ч.)**

53	1	Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой и спортивными играми. История возникновения.	1	ОРУ на месте. Развитие скоростно-силовых способностей. Ведение мяча. Броски мяча в корзину. Эстафеты. (Обучение)	<b>Знать:</b> Правила поведения на спортивной площадке, прилегающей к школе, а также в спортивном зале. История возникновения легкой атлетики.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам	Апр. 1 нед.						
54	2	Тактика игры.	1	ОРУ на месте. Развитие скоростно-силовых способностей. Ведение мяча. Броски мяча в корзину. Эстафеты. Вырывание и выбивание мяча. Тактика свободного нападения (Обучение)	<b>Знать:</b> развитие скоростно-силовых способностей. Ведение и броски мяча			2 нед.					
55	3	Тактика игры.	1	ОРУ на месте. Развитие скоростно-силовых способностей. Ведение мяча. Броски мяча в корзину. Эстафеты. Вырывание и выбивание мяча. Тактика позиционного нападения (Совершенствование)	<b>Знать:</b> развитие скоростно-силовых способностей. Ведение и броски мяча								
56	4	Тактика игры. <b>Зачет</b>	1	ОРУ на месте. Развитие скоростно-силовых способностей. Ведение мяча. Броски мяча в корзину. Эстафеты. Вырывание и	<b>Знать:</b> развитие скоростно-силовых способностей. Ведение и броски мяча								

				выбивание мяча. Тактика нападения быстрым прорывом. (Зачет)										
57	1	Кроссовая подготовка. История возникновения. Смешанное передвижение.	1	ОРУ в движении. Эстафеты. Бег с ускорением (20-50м) с мах скоростью. Смешанное передвижение(бег в чередовании с ходьбой) до 4000 м (м), до2500 м (д). (Обучение)	<b>Знать:</b> История возникновения кроссовой подготовки.	<b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 15 мин	3 нед.							
58	2	Кросс до 15 мин.	1	ОРУ в движении. Эстафеты. Бег с ускорением (20-50м) с мах скоростью. Смешанное передвижение. Преодоление препятствий. Кросс до 15 мин (Совершенствование)	<b>Знать:</b> бег с ускорением. Преодоление горизонтальных препятствий	<b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 15 мин								
59	3	Кросс до 15 мин.	1	ОРУ в движении. Эстафеты. Бег с ускорением (20-50м) с мах скоростью. Смешанное передвижение. Преодоление препятствий. Кросс до 15 мин (Совершенствование)	<b>Знать:</b> бег с ускорением. Преодоление горизонтальных препятствий	<b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 15 мин	4 нед.							
60	4	Кросс до 15 мин.	1	ОРУ в движении. Эстафеты. Бег с ускорением (20-50м) с мах скоростью. Смешанное передвижение. Преодоление препятствий. Кросс до	<b>Знать:</b> бег с ускорением. Преодоление горизонтальных препятствий	<b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 15 мин								

				15 мин (Совершенствование)									
61	5	Кросс до 15 мин. <b>Зачет</b>	1	ОРУ в движении. Эстафеты. Бег с ускорением (20-50м) с мах скоростью. Смешанное передвижение. Преодоление препятствий. Кросс до 15 мин (Зачет)	<b>Знать:</b> бег с ускорением. Преодоление горизонтальных препятствий	<b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 15 мин							
62	1	Легкая атлетика. История возникновения. Прыжки в высоту.	1	ОРУ в движении. Эстафеты. Старты из различных исходных положений. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега. Бег в равномерном темпе до 8 мин (Совершенствование)	<b>Знать:</b> История возникновения легкой атлетики (прыжки)	<b>Уметь</b> прыгать в высоту с разбега	Май  1 нед.						
63	2	Прыжки в высоту	1	ОРУ в движении. Эстафеты. Старты из различных исходных положений. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега. Бег в равномерном темпе до 10 мин (Совершенствование)	<b>Знать:</b> Прыжки в высоту	<b>Уметь</b> прыгать в высоту с разбега							
64	3	Прыжки в высоту. <b>Зачет</b>	1	ОРУ в движении. Эстафеты. Старты из различных исходных положений. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега. Бег в равномерном темпе до 12 мин (Зачет)	<b>Знать:</b> Прыжки в высоту	<b>Уметь</b> прыгать в высоту с разбега		2 нед.					
65	4	Метание мяча в цель. <b>Зачет</b>	1	ОРУ в движении. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Бег от	<b>Знать:</b> Специальные беговые и прыжковые упражнения	<b>Уметь</b> метать с разбега							

				200-1000 м. Метание теннисного мяча с 4-5 бросковых шагов (Зачет)									
66	5	Прыжок в длину с места.	1	ОРУ на месте. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжки и многоскоки. Высокий старт с пробеганием отрезков от 10 до 15 метров. Бег от 200 до 1000 м. Прыжок в длину с места – учет (Совершенствование)	<b>Знать:</b> специальные беговые и прыжковые упражнения	<b>Уметь</b> прыгать в длину с места	3 нед.						
67	6	Бег на короткие дистанции	1	ОРУ на месте. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Высокий старт с пробеганием отрезков от 10 до 15 метров. Бег от 200 до 1000 м. Бег 30 м – оценивание. (Совершенствование)	<b>Знать:</b> специальные беговые и прыжковые упражнения	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 30 м							
68	7	Бег на короткие дистанции. (Зачет)	1	ОРУ в движении. Специальные беговые и прыжковые упражнения.. Низкий старт с пробеганием отрезков от 20 до 40 метров. Бег от 200 до 1000 м. Эстафеты и подвижные игры. Бег 60 м – учет (Зачет)	<b>Знать:</b> специальные беговые и прыжковые упражнения	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 60 м	4 нед.						

ТЕМЫ УЧЕНИЧЕСКИХ ПРОЕКТОВ

ТЕМЫ ПРОЕКТОВ ПО ВОЛЕЙБОЛУ	ТЕМЫ ПРОЕКТОВ ПО ГИМНАСТИКЕ
<p>В волейбол играют все!                      Влияние занятий волейболом на здоровье учащихся                      Волейбол – большой шаг к здоровью                      Волейбол – великая игра!                      Волейбол – частичка моей жизни                      Волейбол в моей жизни                      Волейбол и его разновидности                      Волейбол как один из факторов развития школьников                      Волейбол сегодня                      Волейбольное обозрение                      Волейболист, на которого я хочу быть похожим                      Воспитательное значение игры «волейбол»                      География волейбола                      Геральдика известных волейбольных клубов                      Детский волейбол                      Женский волейбол                      Занятия волейболом как средство сохранения и укрепления здоровья школьников                      Звезды профессионального волейбола Европы                      Звезды профессионального волейбола России                      Звезды профессионального волейбола Мира</p>	<p>Акробатика: спорт или искусство                      Алина Кабаева – гордость России                      Великая гимнастика (Светлана Хоркина)                      Влияние тренировок по гимнастике на мой организм                      Влияние упражнений аэробики на физическое развитие и укрепление здоровья девушек 10-11 классов                      Гимнастика – спорт для всех                      Гимнастика удлиняет молодость человека                      Гимнастика как необходимое сопровождение в жизни человека                      Достоинства общей гимнастики                      Изучение акробатических упражнений в начальной школе                      Красивая осанка                      Лечебная гимнастика при нарушении опорно-двигательного аппарата                      Математика через призму гимнастики                      Мир моих увлечений – художественная гимнастика                      Мое увлечение – гимнастика                      Система оздоровительных упражнений на основе аэробики                      Спортивная аэробика как вид спорта                      Утренняя гимнастика на страже здоровья                      Художественная гимнастика: спорт или искусство</p>

**Планируемые результаты:**

**Знать:**

- Особенности развития избранного вида спорта;
- Особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей направленности;
- основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках средствами физической культуры;
- способы укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- правила использования спортивного инвентаря и оборудования;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи.

**Использование приобретенных знаний в практической деятельности:**

<b>Физические способности</b>	<b>Физические упражнения</b>	<b>мальчики</b>	<b>девочки</b>
<b>Скоростные</b>	Бег 30 м с высокого старта с опорой на руку	4,5	4,9
<b>Силовые</b>	Прыжок в длину с места, см	2,05	1,90
	Сгибание рук в висе стоя (кол-во раз)	13	18
<b>Выносливость</b>	Бег 1000 м	Без учета времени	
<b>координация</b>	Челночный бег 3x10 м, с	7,7	8,4

**Уметь:**

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками,
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях,
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием

**Двигательные умения, навыки и способности:**

**Легкая атлетика:**

*Бег;*

Высокий старт, низкий старт; Бег с ускорением от 30 до 40 метров; Бег 1200 метров;

*Прыжки;*

Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега «перешагиванием»;

*Метание;*

Метание мяча с места; Бросок набивного мяча (2 кг); Метание в вертикальную цель; Метание с 4-5 бросковых шагов;

**Кроссовая подготовка:**

Смешанное передвижение; Кросс до 15 минут; Преодоление горизонтальных препятствий; Преодоление вертикальных препятствий; Преодоление перешагиванием;

Преодоление прыжком в шаге; Бег с изменением направления; Кроссовый бег по пересеченной местности; Кросс 1500 метров;

**Гимнастика с элементами акробатики:**

*Строевые упражнения;*

Строей шаг; Размыкание и смыкание на месте;

*Акробатические упражнения;*

Кувырок вперед и назад слитно; Стойка на лопатках, перекуты; «Мост» из положения, стоя с помощью;

*Опорный прыжок (козел в ширину высота 100-110 см);*

Вскок в упор присев, соскок; Прыжки ноги врозь;

*Лазание;*

Лазание по гимнастической лестнице; лазание в два приема; гимнастическая полоса препятствия;

### **Баскетбол:**

*Овладение техникой передвижением;*

Стойки, перемещения; Остановка двумя шагами и прыжком; Повороты без мяча и с мячом;

*Освоение техники ведения мяча;*

Ведение в низкой, средней, высокой стойке; Ведение на месте, в движение; С изменением направления и скорости; Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой;

*Овладение техникой бросков мяча;*

Броски от плеча, броски от груди с места; Броски одной и двумя в движении; Броски после ведения и ловли;

*Освоение индивидуальной техники защиты;*

Вырывания и выбивания мяча; Ловля, передача, ведение, бросок; Перемещение и владение мячом;

*Тактика игры;*

Тактика свободного нападения; Позиционное нападение; Нападением быстрым прорывом; Взаимодействие двух игроков; Учебная игра;

### **Волейбол:**

*Стойки и перемещения;*

Стойки игрока; Перемещение в стойке; Остановки, ускорения;

*Передача мяча;*

Передача на месте над собой; Передача в парах; Передача через сетку; Передача в движение;

*Прием мяча снизу двумя руками;*

Прием на месте и после перемещения; Прием мяча у стены над собой; В парах сочетание передач, после отскока от пола;

*Нижняя прямая подача;*

Подача в парах и в стену; подача через сетку;

*Тактика игры;*

Нападающий удар; Прием передача удар; Учебная игра;

*В циклических и ациклических локомоциях:* с максимальной скоростью пробегать 40 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 12 мин. (мальчики) и до 10 мин(девочки); выполнять с 3-5 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание».

*В метаниях на дальность и на меткость:* метать малый мяч 150 г с места и с 4-5 бросковых шагов разбега; метать малый мяч 150 г с места и с трех шагов разбега в вертикальную цель 1x1 с расстояния 6 м (девочки) и 8 м (мальчики).

*В гимнастических и акробатических упражнениях:* выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на лопатках, мост.

**В спортивных играх:** играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам)