

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Сунтарская средняя общеобразовательная школа №2 им. И. С. Иванова с дошкольными группами» муниципального района «Сунтарский улус (район)» Республики Саха (Якутия)

<p>Рассмотрено на заседании школьного методического объединения</p> <p>от «31» августа 2016 г.</p> <p><i>МБОУ Кржижановская Л.К.1</i></p>	<p>Согласовано</p> <p>Заместитель директора школы по УМР</p> <p>МБОУ СОШ №2</p> <p><i>[Подпись]</i> Данилова И. Е.</p> <p>«31» августа 2016 г.</p>	<p>Утверждаю</p> <p>Директор МБОУ СОШ №2 им. И. С. Иванова с дошкольными группами</p> <p><i>[Подпись]</i> Иванов В. Р.</p> <p>«31» августа 2016 г.</p> 
---	--	--

Рабочая программа по физкультуре
(10-11 класс)

Учитель физкультуры:
Заболоцкий В.В.

2016-2017 учебный год

Пояснительная записка

Статус документа

Рабочая программа для 10, 11 класса, разработана в соответствии с Федеральным компонентом Государственного образовательного стандарта по учебному предмету «физическая культура»; на основе примерной программы, рекомендованной Министерством образования РФ, комплексной программы физического воспитания основного общего образования по физической культуре (Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. –М.: Просвещение, 2011г.)

Основой для составления рабочей программы стали следующие документы и нормативные акты:

- Федеральный закон № 273-ФЗ от 29 декабря 2012 года «Об образовании в Российской Федерации»
- Приказ Минобрнауки России от 30 августа 2013 года № 1015 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
- СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 № 189, зарегистрировано в Минюсте России 03.03.2011, регистрационный номер 19993).
- Примерная программа по МХК для среднего общего образования(под редакцией Г.И.Даниловой).
- Стандарт среднего общего образования, утв. приказом Министерством образования России от 05.03.2004 № 1089;
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утв. приказом Минобрнауки России от 30.08.2013 № 1015;
- СанПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях", утв. постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 № 189;
- Федеральный перечень учебников, рекомендованный к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
- Устав МБОУ Тёпловская СОШ
- Положение о текущем контроле и промежуточной аттестации обучающихся в МБОУ Тёпловская СОШ
- Приказ департамента образования и науки Брянской области № 1905-04 -0 от 26 марта 2015 г «Об утверждении примерного регионального плана на 2015-2016 учебный год для образовательных организаций Брянской области, реализующих программы среднего общего образования
- Учебный план МБОУ Тёпловская СОШ

Данная рабочая программа обеспечена учебно-методическим комплектом:

Физическая культура: 10-11 класс учеб. Для учащихся общеобразоват. учреждений/ под ред.В.И. Лях, А.А. Зданевич. – 6-е изд., М: Просвещение, 2011.

Кауфман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 2007.

Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя Издательство Москва 1998.

Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»

Уровень изучения учебного материала - *базовый*.

Структура документа

Рабочая программа для 10,11 класса включает:

1. Титульный лист
2. Пояснительная записка

- 3.Содержание учебного предмета
- 4.Требования к подготовке учащихся за период обучения
5. Тематический план
- 6.Список литературы
- 7.Перечень учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса
- 8.Учебно-тематическое планирование

1. Общая характеристика учебного предмета

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи личностного и деятельного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

На уроках физической культуры в 10 классах решаются все основные задачи, стоящие перед школьной системой физического воспитания, которые вытекают из цели общего образования,

- содействие всестороннему развитию личности на основе овладения каждым учащимся личной физической культурой.
- содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;
- формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- дальнейшее развитие кондиционных и координационных способностей;
- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функций отцовства и материнства, подготовку к службе в армии;
- закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;
- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремлённости, уверенности, выдержки, самообладания;
- дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

3. Место предмета в учебном плане

Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных знаний.

В соответствии с федеральным базисным планом и учебным планом школы учебный предмет «Физическая культура» является обязательным.

Программный материал по физической культуре для учащихся 10-х классов рассчитан на 105 часов, 3 часа в неделю, 35 учебных недель, для учащихся 11-х классов

рассчитан на 102 часа, 3 часа в неделю, 34 учебные недели. Осваивается на уроках физической культуры по всем разделам программы: легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры.

Общие учебные умения, навыки и способы деятельности

Программа предусматривает формирование у обучающихся общеучебных умений и навыков, универсальных способов деятельности. В этом направлении приоритетными для учебного предмета «Физкультура» являются умения:

- выполнение упражнений по инструкции учителя;
- отработку правил индивидуальной, групповой, коллективной деятельности на уроке;
- формирование и развитие навыков самоконтроля, соблюдения правил безопасности при выполнении физических упражнений.

5. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.

Программа обеспечивает достижение учащимися 10,11 классов определенных личностных, мета предметных и предметных результатов.

Личностные результаты:

- владение способами организации и проведения разно образных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Мета предметные результаты:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметные результаты:

Способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;

- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

6. Содержание учебного предмета

Тематическое планирование

Разделы учебной программы	10 класс	11 класс
Базисная часть Основы знаний	87 В процессе урока	87 В процессе урока
Легкая атлетика	39	39
Спринтерский бег	5	5
Длительный бег	10	10
Метание	3	3
Прыжки	3	3
Баскетбол	8	8
Волейбол	21	21
Гимнастика	21	21
Лыжная подготовка	13	13
Всего:	102	102

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школы.

Настоящая рабочая программа имеет три раздела, которые описывают содержание форм физической культуры в 5 – 9 и 10 – 11 классах, составляющих целостную систему физического воспитания в общеобразовательной школе

Основы знаний о ФК (в процессе уроков)

№пп	Раздел	Содержание программного материала
1	Баскетбол	Инструктаж по ТБ. Терминология игры. История развития баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры и судейство. Подготовка мест занятий. Организация соревнований.
2	Волейбол	Инструктаж по ТБ. Терминология игры. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры и судейство. Подготовка мест занятий. Организация соревнований.
3	Гимнастика	Инструктаж по ТБ. Терминология. Влияние на телосложение гимнастических упражнений. Оказание ПМП. Самоконтроль
4	Легкая атлетика	Инструктаж по ТБ. Терминология. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Подготовка мест занятий, помощь в судействе. Влияние легкоатлетических упражнений на организм занимающихся. Самоконтроль.
5	Социокультурные основы	Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование ЗОЖ. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.
6	Психолого-педагогические основы	Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений. Общая характеристика основных типов телосложения. Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по различным видам спорта. Способы регулирования массы тела.
7	Медико-биологические основы	Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья. Особенности ТБ и профилактики травматизма.

		Вредные привычки и их влияние на здоровье.
8	Приемы саморегуляции	Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки.

Требования к результатам обучения

Спортивные игры

Волейбол Упражнения без мяча: стойка волейболиста; передвижения шагом в правую и в левую стороны, вперёд и назад; прыжки с места в правую и в левую стороны; прыжок вверх толчком двумя с небольшого разбега. Упражнения с мячом: передача мяча двумя руками сверху и снизу, техника нападающего удара, блокирование (одиночный и двойной блок), страховка; индивидуальные, групповые, командные технико- тактические действия в защите и нападении; учебная игра в волейбол. Упражнения специальной физической и технической и тактической подготовки.

Баскетбол Упражнения без мяча: основная стойка, передвижения в основной стойке; передвижение приставными шагами с изменением направления движения, с чередованием скорости передвижения; переход с передвижения правым боком на передвижение левым боком; прыжок вверх толчком одной и приземлением на другую; остановка в шаге и прыжком после ускорения. Упражнения с мячом: варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях); варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты бросков мяча в кольцо с сопротивлением и без сопротивления защитника; вырывание, выбивание, перехват, накрывание мяча; индивидуальные, групповые, командные тактические действия в нападении и защите; учебная игра в баскетбол, Упражнения специальной физической и технической и тактической подготовки.

Гимнастика с элементами акробатики Организующие команды и приёмы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дробление и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием. Команды: «Прямо!», повороты в движении.

Акробатическая комбинация (мальчики): кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед назад; длинный кувырок вперед; стойка на голове и руках. **Девочки:** мост и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед назад.

Опорные прыжки: мальчики – ноги врозь, согнув ноги ; девочки – углом

Общеразвивающие упражнения с предметами: юноши – с набивным и большим мячом, гантелями до 6 кг, гириями 16,24 кг, тренажерами, эспандерами.

Девочки – с обручами, большим мячом, гимнастическими палками, тренажерами, скакалками.

Упражнения в висах и упорах.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Легкая атлетика Низкий и высокий старт с последующим ускорением. Бег на (30м и 100 м) и другие короткие дистанции. Равномерный бег на учебные дистанции (протяжённость дистанций регулируется учителем или учащимися); бег с преодолением искусственных и естественных препятствий (по типу кроссового бега). Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание малого мяча на дальность. Выполнение контрольных нормативов. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

8. Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения

Д – демонстрационный экземпляр (1 экземпляр);

К – полный комплект (для каждого ученика);

Ф – комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 учеников);

П – комплект, необходимый для работы в группах (1 экземпляр на 5–6 человек)

№ п/п	Наименование	Количество
-------	--------------	------------

1	Основная литература для учителя	
1.1	Стандарт общего образования по физической культуре	Д
1.2	Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2011.	Д
1.3	Физическая культура: 10-11 класс учеб. Для учащихся общеобразоват. учреждений/ под ред.В.И. Лях, А.А. Зданевич. – 6-е изд., М: Просвещение, 2011.	Ф
1.4	Рабочая программа по физической культуре	Д
2	Дополнительная литература для учителя	
2.1	Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»	Ф
2.2	Кауфман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 2007.	Д
2.3	Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя Издательство Москва 1998.	Д
2.4	Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре 5-9 класс Москва «Вако» 2009	Д
3	Дополнительная литература для обучающихся	
3.1	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению.	Д
4	Образовательные диски	
4.1	Презентация спортивных игр	Д
4.2	Аудиозаписи	Д

Перечень учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса

№ п/п	Наименование	Количество
-------	--------------	------------

1	Методические и учебные пособия	
1.1	Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2011.	Д
1.2	.«Физическая культура» 10-11 класс: учеб. Для учащихся общеобразоват. учреждений/ под ред. В. И. Лях, А. А. Зданевич. – 6-е изд. - М.: Просвещение, 2011	Ф
1.3	Рабочая программа по физической культуре	Д
1.4	Диски «Презентация спортивных игр»	Д
1.5	Аудиозаписи	Д
2	<u>Интернет-ресурсы</u>	
2.1	http://varb.ru/uchebnaya-literatura-dlya-srednix-i-starshix-klassov/drugie-discipliny/fizkultura/	
2.2	http://www.uroki.net/docfizcult.htm	
2.3	http://varb.ru/uchebnaya-literatura-dlya-srednix-i-starshix-klassov/drugie-discipliny/fizkultura/kompleksnaya-programma-fizicheskogo-vozpitanija-programma-dlya-uchashhixsya-1-11-klassov.html	
2.4	http://festival.1september.ru/articles/511352/	
2.5	http://www.shkola.net.ua/uchitel.php?cat=1	
3	Учебно-практическое оборудование	
3.1	Бревно гимнастическое напольное	П
3.2	Козел гимнастический	П
3.3	Канат для лазанья	П
3.4	Перекладина гимнастическая	П
3.5	Стенка гимнастическая	П
3.6	Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)	П

3.7	Комплект навесного оборудования (перекладина, тренировочные)	П
3.8	Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч (мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные	К
3.9	Канат для перетягивания	К
3.10	Скакалка детская	К
3.11	Мат гимнастический	П
3.12	Гимнастический подкидной мостик	Д
3.13	Кегли	К
3.14	Обруч детский	Д
3.15	Рулетка измерительная	К
3.16	Набор для Л\А эстафеты	К
3.17	Сетка для футбольных ворот	П
3.18	Щит баскетбольный тренировочный	Д
3.19	Сетка волейбольная	Д
3.20	Аптечка	Д
4	Дидактический материал	
4.1	Карточки (соревновательно-игровые задания)	П

9. Требования к уровню подготовки учащихся за период обучения

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета учащиеся по окончании 11 класса должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Объяснять:

Роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире.

Роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактики вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

Характеризовать:

Индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями.

Особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий, особенности планирования индивидуальных занятий различной направленности и контроля их эффективности.

Особенности обучения и самообучения двигательным действиям.

Соблюдать правила:

Личной гигиены и закаливания.

Организация и проведение самостоятельного и самостоятельного форм занятий физическими упражнениями и спортом.

Культура поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований.

Профилактика травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах.

Проводить:

Самостоятельные и самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности.

Приемы страховки и само страховки во время занятий.

Приемы массажа и самомассажа.

Занятия физической культуры и спортивные соревнования с учащимися младших классов.

Судейство соревнований по одному из видов спорта.

Составлять:

Индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности.

Планы-конспекты индивидуальных занятий.

Определять:

Уровни индивидуального физического развития.

Эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма.

Дозировка физической нагрузки

Демонстрировать:

Двигательные умения, навыки, способности:

Уметь с максимальной скоростью пробегать 100 м с низкого старта.

В равномерном темпе бегать до 30 мин юноши и до 20 мин девушки.

Метать различные по форме и по массе снаряды с места и с полного разбега.

В гимнастических и акробатических упражнениях:

Выполнять опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115–125 см. (юноши).

Выполнять комбинацию из отдельных элементов со скакалкой.

Выполнять акробатическую комбинацию из 5 элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см., стойку на руках, переворот блоком и другие ранее освоенные элементы (юноши) и комбинацию из 5 ранее освоенных элементов (девушки).

В спортивных играх:

Демонстрировать и применять основные технико-тактические действия в одной из спортивных игр.

Физическая подготовленность:

Соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей (табл.1)

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности:

Использовать различные виды физических упражнений в целях самосовершенствования.

Организации досуга и здорового образа жизни.

Осуществлять коррекцию недостатков физического развития.

Способы спортивной деятельности:

Участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту, метание мяча, бег на выносливость.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями:

Согласовывать свое поведение с интересами коллектива.

Критически оценивать собственные достижения

Поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности.

Тематическое планирование

10 класс

Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
						план	факт
1	2	3	4	5	6	7	8
Легкая атлетика (11ч)							
Спринтерский бег (5 ч)	Изучение нового материала	Низкий старт (<i>до 40 м</i>). Стартовый разгон. Бег по дистанции (<i>70-80 м</i>). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (<i>100 м</i>)	Текущий	Комплекс 1		
	Совершенствования	Низкий старт (<i>до 40 м</i>). Стартовый разгон. Бег по дистанции (<i>70-80 м</i>). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (<i>100 м</i>)	Текущий	Комплекс 1		
	Совершенствования	Низкий старт (<i>до 40 м</i>). Стартовый разгон, Бег по дистанции (<i>70-80 м</i>). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (<i>100 м</i>)	Текущий	Комплекс 1		
	Совершенствования						
	Учетный	Бег на результат (<i>100 м</i>). Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (<i>100 м</i>)	«5» - 13,5 с; «4»- 14,0 с; «3» - 14,3 с.	Комплекс 1		
Прыжок в длину (3 ч)	Изучение нового материала	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков	Уметь: совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13-15 беговых шагов	Текущий	Комплекс 1		
	Комплексный						
	Учетный	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13-15 беговых шагов	«5» - 450 см; «4» - 420 см; «3» — 410 см	Комплекс 1		

Метание мяча и гранаты (3 ч)	Комплексный	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания мяча	<i>Уметь:</i> метать мяч на дальность с разбега	Текущий	Комплекс 1		
	Комплексный	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	<i>Уметь:</i> метать гранату из различных положений на дальность и в цель	Текущий	Комплекс 1		
	Учетный	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> метать гранату на дальность	«5» - 32 м; «4» - 28 м; «3» - 26 м	Комплекс 1		
Кроссовая подготовка (10 ч)							
Бег по пересеченной местности (10ч)	Комплексный	Бег (20 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 25 мин); преодолевать препятствия	Текущий	Комплекс 1		
	Комплексный	Бег (22 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 25 мин); преодолевать препятствия	Текущий	Комплекс 1		
	Совершенствования	Бег (23 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 25 мин); преодолевать препятствия	Текущий	Комплекс 1		
	Совершенствования	Бег (23 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 25 мин); преодолевать препятствия	Текущий	Комплекс 1		
	Совершенствования	Бег (23 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 25 мин); преодолевать препятствия	Текущий	Комплекс 1		
	Совершенствования	Бег (23 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 25 мин); преодолевать препятствия	Текущий	Комплекс 1		
	Совершенствования	Бег (23 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 25 мин); преодолевать препятствия	Текущий	Комплекс 1		

	Совершенствования	Бег (23 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 25 мин); преодолевать препятствия	Текущий	Комплекс 1		
	Учетный	Бег (3000 м) на результат. Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 25 мин); преодолевать препятствия	«5» - 13,50 мин; «4»- 14,50 мин; «3» - 15,50 мин	Комплекс 1		
Гимнастика (21 ч)							
Висы и упоры (11ч)	Комбинированный	Повороты в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Развитие силы. Инструктаж по ТБ	Уметь: выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине	Текущий	Комплекс 2		
	Совершенствования	Повороты в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Развитие силы	Уметь: выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине	Текущий	Комплекс 2		
	Совершенствования	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями.	Уметь: выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине	Текущий	Комплекс 2		
	Совершенствования	Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы					
	Совершенствования	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы	Уметь: выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине	Текущий	Комплекс 2		
	Совершенствования	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы	Уметь: выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине	Текущий	Комплекс 2		
	Совершенствования	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы	Уметь: выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине	Текущий	Комплекс 2		

	Совершенствования	Комбинация из разученных элементов (<i>длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед</i>). Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов)	Текущий	Комплекс 2		
	Совершенствования						
	Совершенствования						
	Совершенствования	Комбинация из разученных элементов (<i>длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед</i>). Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов)	Текущий	Комплекс 2		
	Учетный	Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок через коня	Уметь: выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов)	Оценка техники выполнения комбинации из 5 элементов	Комплекс 2		
Спортивные игры (27 ч)							
Волейбол (21ч)	Комплексный	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствования	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствования	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствования						

1	2	3	4	5	6	7	8
	Совершенствования	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствования	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствования	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техники передачи мяча	Комплекс 3		
	Совершенствования	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места.	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствования	Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей					
	Совершенствования	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3		

1	2	3	4	5	6	7	8
	Комплексный	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей	<i>Уметы</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техники подачи мяча	Ком-плекс 3		
	Совершенствования						
	Совершенствования	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей	<i>Уметы</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Ком-плекс 3		
	Совершенствования						
	Совершенствования	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей	<i>Уметы</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Ком-плекс 3		
	Совершенствования						
	Совершенствования	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей	<i>Уметы</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Ком-плекс 3		

1	2	3	4	5	6	7	8
	Совершенствования	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техники нападающего удара	Комплекс 3		
	Совершенствования	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствования						
	Совершенствования	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3		
Баскетбол (6 ч)	Комбинированный	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2 x 1). Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2 x 1). Развитие скоростных качеств	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		Комплекс 3		

1	2	3	4	5	6	7	8
	Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (3 x 2). Развитие скоростных качеств	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствования						
	Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2 x 3). Развитие скоростных качеств	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствования						
Лыжная подготовка (13 ч)							
Лыжная подготовка (13 ч)	Вводный	ТБ на уроках л/п. Первая помощь при обморожениях. Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход Прохождение дистанции 3 км.	<i>Уметь:</i> проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, переходы с одного хода на другой	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствования						
	Комплексный	Попеременный двушажный ход. Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции 3 км. Соревнования на дистанцию 2 км.	<i>Уметь:</i> проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, переходы с одного хода на другой	Текущий	Комплекс 3		
	Комплексный						
	Совершенствования	Техника лыжных ходов и переходов с одного хода на другой. Попеременный четырехшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Спуски, подъемы, торможения.	<i>Уметь:</i> проходить дистанцию, выполнять спуски, подъемы, торможение, лыжные ходы	Оценка техники одновременного двухшажного хода	Комплекс 3		
Комбинированный	Техника лыжных ходов и переходов с одного хода на другой. Попеременный четырехшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Спуски, подъемы, торможения.	<i>Уметь:</i> проходить дистанцию, выполнять спуски, подъемы, торможение, лыжные ходы	Оценка техники перехода с одноврем. бесшажного хода на поперемен. двухшажн. ход	Комплекс 3			

1	2	3	4	5	6	7	8
	Совершенствования	Техника лыжных ходов и переходов с одного хода на другой. Попеременный четырехшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Спуски, подъемы, торможения.	<i>Уметь:</i> проходить дистанцию, выполнять спуски, подъемы, торможение, лыжные ходы	Оценка техники перехода с одноврем. бесшажного хода на поперемен. двухшажн. ход	Комплекс 3		
	Учетный	Техника лыжных ходов и переходов с одного хода на другой. Попеременный четырехшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Спуски, подъемы, торможения.					
	Совершенствования	Техника изученных ходов, прохождение дистанции до 5 – 6 км по среднепересеченной местности с использованием смены ходов в зависимости от рельефа.	<i>Уметь:</i> проходить дистанцию, выполнять спуски, подъемы, торможение, лыжные ходы	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствования	Техника изученных ходов, прохождение дистанции до 5 – 6 км по среднепересеченной местности с использованием смены ходов в зависимости от рельефа.	<i>Уметь:</i> проходить дистанцию, выполнять спуски, подъемы, торможение, лыжные ходы	Оценка техники изученных ходов	Комплекс 3		
	Совершенствования	Техника изученных ходов, прохождение дистанции до					
	Совершенствования	Техника изученных ходов, прохождение дистанции до 5 – 6 км по среднепересеченной местности с использованием смены ходов в зависимости от рельефа.	<i>Уметь:</i> проходить дистанцию, выполнять спуски, подъемы, торможение, лыжные ходы	Текущий	Комплекс 3		

1	2	3	4	5	6	7	8
	Совершенствования	Техника изученных ходов, прохождение дистанции до 5 – 6 км по среднепересеченной местности с использованием смены холмов в зависимости от	<i>Уметь:</i> проходить дистанцию, выполнять спуски, подъемы, торможение, лыжные ходы	Текущий	Комплекс 3		
Спортивные игры (2 ч)							
Баскетбол (2 ч)	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	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		Комплекс 3		
	Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи 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	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техники штрафного броска	Комплекс 3		
Легкая атлетика (18 ч)							
Спринтерский бег. Прыжок в высоту (4 ч)	Комплексный	Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90 м). Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Текущий	Комплекс 4		
	Комплексный	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м).	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Текущий	Комплекс 4		
	Комплексный	Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом					

1	2	3	4	5	6	7	8
	Учетный	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	«5»- 13,5 с; «4»- 14,0 с; «3»- 14,3 с.	Комплекс 4		
Метание мяча и гранаты (3ч)	Комплексный	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания	Уметь: метать мяч на дальность с разбега	Текущий	Комплекс 4		
	Комплексный	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	Уметь: метать гранату из различных положений на дальность и в цель	Текущий	Комплекс 4		
	Комплексный	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: метать гранату на дальность	«5» - 32 м; «4» - 28 м; «3» - 26 м	Комплекс 4		
Прыжок в высоту (3 ч)	Комплексный	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивание. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов	Текущий	Комплекс 4		
	Комплексный	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Переход через планку. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов	Текущий	Комплекс 4		
	Комплексный	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Приземление. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов	«5»- 13,5 с; «4»- 14,0 с; «3» - 14,3 с.	Комплекс 4		
Бег по пересеченной местности (8ч)	Совершенствования	Бег (22 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 25 мин); преодолевать препятствия	Текущий	Комплекс 1		
	Совершенствования	Бег (23 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 25 мин); преодолевать препятствия	Текущий	Комплекс 1		

1	2	3	4	5	6	7	8
	Совершенствования	Бег (23 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 25 мин); преодолевать препятствия	Текущий	Комплекс 1		
	Совершенствования	Бег в гору. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости					
	Совершенствования	Бег (23 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 25 мин); преодолевать препятствия	Текущий	Комплекс 1		
	Совершенствования	Бег в гору. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости					
	Учетный	Бег (3000 м) на результат. Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 25 мин); преодолевать препятствия	«5»- 13,50 мин; «4» - 14,50 мин; «3»- 15,50 мин	Комплекс 1		
	Учетный						

Тематическое планирование

Класс

Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
						план	факт
1	2	3	4	5	6	7	8
Легкая атлетика (11ч)							
Спринтерский бег (5 ч)	Вводный	Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90 м). Бег на результат (30 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	Уметь: бегать с максимальной скоростью (100 м)	Текущий	Комплекс 1		
	Комплексный	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью (100 м)	Текущий	Комплекс 1		
	Комплексный	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью (100 м)	Текущий	Комплекс 1		
	Комплексный	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью (100 м)	Текущий	Комплекс 1		
	Учетный	Бег на результат (100 м). Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег	Уметь: бегать с максимальной скоростью (100 м)	«5»- 13,1 с; «4»- 13,5 с; «3»- 14,3 с.	Комплекс 1		
Прыжок в длину (3 ч)	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	Уметь: прыгать в длину с 13-15 шагов разбега	Текущий	Комплекс I		
	Комплексный	I Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину	Уметь: прыгать в длину с 13-15 шагов разбега	Текущий	Комплекс 1		

1	2	3	4	5	6	7	8
	Учетный	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> прыгать в длину с 13-15 шагов разбега	«5» - 460 см; «4» -430 см; «3» — 410	Ком-плекс 1		
Метание гранаты (3 ч)	Комплексный	Метание гранаты из разных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию	<i>Уметь:</i> метать гранату из различных положений в цель и на дальность		Ком-плекс 1		
	Комплексный	Метание гранаты на дальность с разбега. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию	<i>Уметь:</i> метать гранату из различных положений в цель и на дальность		Ком-плекс 1		
	Учетный	Метание гранаты на дальность. Опрос по теории	<i>Уметь:</i> метать гранату из различных положений в цель и на дальность	«5» - 36 м; «4» - 32 м; «3» - 28 м	Ком-плекс 1		
Кроссовая подготовка (10 ч)							
Бег по пересеченной местности (10 ч)	Комплексный	Бег (20 мин). Преодоление горизонтальных препятствий, ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Футбол. Правила соревнований по кроссу	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (25 мин); преодолевать во время кросса препятствия	Текущий	Ком-плекс 1		
	Совершенствования						
	Комплексный						
	Комплексный	Бег (24 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Футбол. Правила соревнований по кроссу	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (25 мин); преодолевать во время кросса препятствия	Текущий	Ком-плекс 1		
	Комплексный						
	Комплексный	Бег (26 мин). Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Футбол. Правила соревнований по кроссу	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (25 мин); преодолевать во время кросса препятствия	Текущий	Ком-плекс 1		
	Комплексный						
	Комплексный	\ Бег (28 мин). Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Футбол. Правила соревнований по кроссу	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (25 мин); преодолевать во время кросса препятствия	Текущий	Ком-плекс 1		
Совершенствования							

1	2	3	4	5	6	7	8
	Учетный	Бег на результат (3000 м) Опрос по теории	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (25 мин); преодолевать во время кросса препятствия	«5» - 13,00 мин; «4» - 14,00 мин; «3» - 15,00 мин	Комплекс 1		
Гимнастика (21 ч)							
Висы и упоры. Лазание (11ч)	Комплексный	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ с гантелями. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивания на перекладине. Развитие силы. Инструктаж по ТБ	<i>Уметь:</i> выполнять элементы на перекладине, строевые упражнения	Текущий	Комплекс 2		
	Совершенствования	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ с гантелями. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивания на перекладине. Развитие силы	<i>Уметь:</i> выполнять элементы на перекладине, строевые упражнения	Текущий	Комплекс 2		
	Совершенствования	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивания на перекладине. Развитие силы	<i>Уметь:</i> выполнять элементы на перекладине, строевые упражнения	Текущий	Комплекс 2		
	Совершенствования	Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Лазание по канату в два приема на скорость. Подтягивания на перекладине. Развитие силы	<i>Уметь:</i> выполнять элементы на перекладине; лазать по канату в два приема; выполнять строевые упражнения	Текущий	Комплекс 2		
	Совершенствования						
	Совершенствования	Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Лазание по канату в два приема на скорость. Подтягивания на перекладине. Развитие силы	<i>Уметь:</i> выполнять элементы на перекладине; лазать по канату в два приема; выполнять строевые упражнения	Текущий	Комплекс 2		

1	2	3	4	5	6	7	8
	Совершенствования	Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Лазание по канату, по гимнастической стенке без помощи рук. Подтягивания на перекладине. Развитие силы	<i>Уметь:</i> выполнять элементы на перекладине; лазать по канату в два приема; выполнять строевые упражнения	Текущий	Комплекс 2		
	Совершенствования						
	Совершенствования	Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Лазание по канату, по гимнастической стенке без помощи рук. Подтягивания на перекладине. Развитие силы	<i>Уметь:</i> выполнять элементы на перекладине; лазать по канату в два приема; выполнять строевые упражнения	Текущий	Комплекс 2		
	Совершенствования						
	Учетный	Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Лазание по канату, по гимнастической стенке без помощи рук. Подтягивания на перекладине. Развитие силы	<i>Уметь:</i> выполнять элементы на перекладине; лазать по канату в два приема; выполнять строевые упражнения	«5» - 12 р.; «4»- Юр.; «3»- 7 р. Лазание (6 м): «5» - 10 с; «4»- 11 с; «3» - 12 с.	Комплекс 2		
Акробатические упражнения. Опорный прыжок (10 ч)	Комплексный	ОРУ с гантелями. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня	<i>Уметь:</i> выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня	Текущий	Комплекс 2		
	Совершенствования						
	Совершенствования						
	Совершенствования	ОРУ с гантелями. Стойка на голове и руках. Стойка на руках. Поворот боком. Прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня	<i>Уметь:</i> выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня	Текущий	Комплекс 2		
	Совершенствования						
Совершенствования				Комплекс 2			

1	2	3	4	5	6	7	8
	Совершенствования	ОРУ с гантелями. Стойка на голове и руках. Стойка на руках. Поворот боком. Прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня	<i>Уметь:</i> выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня	Текущий	Комплекс 2		
	Совершенствования	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	<i>Уметь:</i> выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня	Текущий	Комплекс 2		
	Совершенствования	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	<i>Уметь:</i> выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня	Текущий	Комплекс 2		
	Совершенствования	стойка на руках, кувырок назад, поворот боком, прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня					
	Учетный	Выполнение комбинаций упражнений. Прыжок через коня		Оценка техники выполнения элементов	Комплекс 2		
Спортивные игры (27 ч)							
Волейбол (21ч)	Комплексный	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ	<i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3		
	Комплексный						
	Совершенствования	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствования						
	Совершенствования	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар в тройках. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3		

1	2	3	4	5	6	7	8
	Совершенствования	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметы</i> выполнять тактико-технические действия в игре	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 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре	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 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3		
	Комплексный						
	Комплексный	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 2-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3		
	Комплексный						
	Совершенствования						
	Совершенствования	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствования						
	Совершенствования						

1	2	3	4	5	6	7	8
	Комплексный	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре	Техника выполнения подачи мяча	Комплекс 3		
	Совершенствования						
	Совершенствования	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре	Техника выполнения нападающего удара	Комплекс 3		
	Совершенствования						
	Совершенствования	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствования						
Баскетбол (6 ч)	Комплексный	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв (2 x 1). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствования						

1	2	3	4	5	6	7	8
	Совершенствования	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменной места, с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв (3 × 1). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствования	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменной места, с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Нападение против зонной защиты (2 × 1 × 2). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий		Комплекс 3	
	Совершенствования	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменной места, с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты (1 × 3 × 1). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3		
	Комплексный	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменной места, с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты (1 × 3 × 1). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий		Комплекс 3	
Лыжная подготовка (13 ч)							
Лыжная подготовка (13 ч)	Вводный	ТБ на уроках л/п. Тактические действия во время лыжных гонок. Попеременные ходы на дистанции 2 км	<i>Уметь:</i> проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, переходы с одного хода на другой	Текущий	Комплекс 3		
	Комплексный	ТБ на уроках л/п. Тактические действия во время лыжных гонок. Попеременные ходы на дистанции 2 км	<i>Уметь:</i> проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, переходы с одного хода на другой	Текущий		Комплекс 2	
	Совершенствования	ТБ на уроках л/п. Тактические действия во время					

1	2	3	4	5	6	7	8
	Совершенствования	ТБ на уроках л/п. Тактические действия во время лыжных гонок. Попеременные ходы на дистанции 2 км. Соревнования по лыжным гонкам на 1 км.	<i>Уметь:</i> проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, переходы с одного хода на другой	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствования	На дистанции до 3 км совершенствовать технику подъемов и спусков, пройденных ходов и переходов с одного хода на другой в зависимости от рельефа местности.	<i>Уметь:</i> проходить дистанцию, выполнять спуски, подъемы, торможение	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствования	На дистанции до 3 км совершенствовать технику подъемов и спусков, пройденных ходов и переходов с одного хода на другой в зависимости от рельефа местности.	<i>Уметь:</i> проходить дистанцию, выполнять технику одновременного бесшажного хода, выполнять спуски, подъемы, торможение	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствования	На дистанции до 3 км совершенствовать технику подъемов и спусков, пройденных ходов и переходов с одного хода на другой в зависимости от рельефа местности.	<i>Уметь:</i> проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, выполнять спуски, подъемы, торможение	Текущий	Комплекс 3		
	Учетный	На дистанции до 3 км совершенствовать технику подъемов и спусков, пройденных ходов и переходов с одного хода на другой в зависимости от рельефа местности. Соревнования на дистанции 2 км.	<i>Уметь:</i> проходить дистанцию, выполнять технику одновременного бесшажного хода, выполнять спуски, подъемы, торможение	Оценка техники подъемов и спусков, ходов и переходов.	Комплекс 3		

1	2	3	4	5	6	7	8
	Совершенствования	Повторить содержание предыдущих уроков с прохождением дистанции до 4 км.	<i>Уметь:</i> проходить дистанцию, выполнять технику одновременного бесшажного хода, выполнять спуски, подъемы, торможение	Оценка техники одновременного двушажного хода	Комплекс 3		
	Совершенствования	Повторить содержание предыдущих уроков с прохождением дистанции до 4 км.					
	Совершенствования	Повторить содержание предыдущих уроков с прохождением дистанции до 4 км.	<i>Уметь:</i> проходить дистанцию, выполнять технику одновременного бесшажного хода, выполнять спуски, подъемы, торможение	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствования	Повторить содержание предыдущих уроков с прохождением дистанции до 4 км. Соревнования на дистанцию 3 км.	<i>Уметь:</i> проходить дистанцию, выполнять технику одновременного бесшажного хода, выполнять спуски, подъемы, торможение	Текущий	Комплекс 3		
	Учетный	Сдать контрольные упражнения по технике лыжных ходов на дистанции 1, 2 и 3 км. Пройти дистанцию 5 км со средней скоростью. В конце урока предупредить всех о том, что следующие занятия будут проводиться в зале в соответствующей спортивной одежде.	<i>Уметь:</i> проходить дистанцию, выполнять технику лыжных ходов, выполнять спуски, подъемы, торможение	Оценка техники выполнения лыжных ходов	Комплекс 3		
Спортивные игры (2 ч)							
Баскетбол (2 ч)	Совершенствования	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Добивание мяча. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (<i>перехват, вырывание, выбивание мяча, покрывание мяча</i>). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре		Комплекс 3		
	Совершенствования						

1	2	3	4	5	6	7	8
Легкая атлетика (18 ч)							
Спринтерский бег. Прыжок в высоту (4 ч)	Комплексный	Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90 м). Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Текущий	Комплекс 4		
	Комплексный	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Текущий	Комплекс 4		
	Комплексный	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Текущий	Комплекс 4		
	Учетный	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	«5»- 13,5 с; «4»- 14,0 с; «3»- 14,3 с.	Комплекс 4		
	Комплексный	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания	Уметь: метать мяч на дальность с разбега	Текущий	Комплекс 4		
	Комплексный	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	Уметь: метать гранату из различных положений на дальность и в цель	Текущий	Комплекс 4		
	Комплексный	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: метать гранату на дальность	«5» - 32 м; «4» - 28 м; «3» - 26 м	Комплекс 4		

1	2	3	4	5	6	7	8
Прыжок в высоту (3 ч)	Комплексный	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивание. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов	Текущий	Комплекс 4		
	Комплексный	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Переход через планку. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств		Текущий	Комплекс 4		
	Комплексный	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Приземление. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов	Бег: «5»-13,5 с; «4»- 14,0 с; «3»- 14,3 с.	Комплекс 4		
Бег по пересеченной местности (8 ч)	Комплексный	Бег (25 мин). Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по кроссу. Инструктаж по ТБ	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (25 мин); преодолевать во время кросса препятствия	Текущий	Комплекс 4		
	Комплексный						
	Комплексный						
	Комплексный	Бег (25 мин). Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (25 мин); преодолевать во время кросса препятствия	Текущий	Комплекс 4		
	Комплексный						
	Комплексный						
	Комплексный						
Учетный	Бег на результат (3000 м). Опрос по теории		«5»- 13,00 мин; «4»- 14,00 мин; «3»" 15,00 мин	Комплекс 4			

ЛИТЕРАТУРА

1. *Каинов, А. Н.* Методические рекомендации при планировании прохождения материала по физической культуре в общеобразовательных учреждениях на основе баскетбола (программа А. П. Матвеева) / А. Н. Каинов. - Волгоград : ВГАФК, 2003. - 68 с.
2. *Каинов, А. Н.* Методические рекомендации планирования прохождения материала по предмету «Физическая культура» в основной школе на основе баскетбола : программа В. И. Ляха, А. А. Зданевича / А. Н. Каинов, Н. В. Кольшклина. - Волгоград : ВГАФК, 2005. - 52 с.
3. *Лях, В. И.* Комплексная программа физического воспитания учащихся : 1-11 классы / В. И. Лях, А. А. Зданевич // Физкультура в школе. - 2004. - № 1-8.
4. *Лях, В. И.* Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М. : Просвещение, 2010. - 127 с.
5. *Настольная книга учителя физической культуры* / авт.-сост. Г. И. Погадаев ; под ред. Л. Б. Кофмана. М. : Физкультура и спорт, 1998. - 496 с.
6. *Настольная книга учителя физической культуры* : справ.-метод, пособие / сост. Б. И. Мишин. М. : ООО «Изд-во АСТ» ; ООО «Изд-во Астрель», 2003. - 526 с.
7. *Оценка качества подготовки выпускников средней (полной) школы по физической культуре* / авт.-сост. А. П. Матвеев, Т. В. Петрова. - М. : Дрофа, 2001. - 128 с.
8. *Пояснительная записка к федеральному базисному учебному плану и примерный учебный план для общеобразовательных учреждений РФ* // Физкультура в школе. - 2006. - № 6.
9. *Физическое воспитание учащихся 10-11 классов* : пособие для учителя / под ред. В. И. Ляха, Г. Б. Мейксона. - М. : Просвещение, 1998. - 112 с.