

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Самарской области средняя общеобразовательная школа «Образовательный центр»  
с. Патровка муниципального района Алексеевский Самарской области

Рассмотрено и принято на ШМО искусств и  
культуры, ОБЖ и технологии  
Протокол № 1  
от «28» августа 2015 г.  
Руководитель ШМО И.В.Бочкова

Утверждаю к использованию в  
образовательном процессе.  
Директор ГБОУ СОИ с. Патровка  
Скобелев А.В.  
Приказ № 93  
от «28» августа 2015 г.



## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

### **по физкультуре**

### **для 1-11 классов**

Количество часов на учебный год – 102; в неделю – 3

Программа составлена на основе программы «Физическая культура» под  
редакцией В.И.Лях. М., «Просвещение», 2012 г.

Составитель- Маньшин А.П.,  
учитель высшей категории

2015-2016 учебный год

## Пояснительная записка

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знание и навыки в области физической культуры, мотивы и особенности умения осуществить физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижения цели физического воспитания обеспечивается решением следующих основных задач направленных на:

- укрепление здоровья, гармоническому физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;  
развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умение самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применить их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья.
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные форм занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: базовой и вариативной. Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента не возможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и осуществление трудовой деятельности. Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры. Вариативная часть программы обусловлена необходимостью учета индивидуальных особенностей детей и местных особенностей работы школы.

Настоящая комплексная программа имеет три раздела, которые описывают содержание основных форм физической культуры учащихся начальной, основной и средней школы.

Тематическое планирование  
уроков физической культуры в 1 классе  
на 2015-2016уч. год  
3 часа в неделю  
Общее количество -102 часа

I. Легкоатлетические упражнения

№	Тема	Кол-во часов
1	Эстафеты «смена сторон», «Вызови номер»	3 часа
2	Бег с ускорением 5-15 м.	3 часа
3	Соревнования до 40 м.	3 часа
4	Прыжки с места в длину	3 часа
5	Метание малого мяча до 3-4 м.	3 часа
6	Равномерный бег до 3 мин.	4 часа
7	Бег на короткие дистанции	4 часа
8	Кросс до 500м.	4 часа
	ИТОГО:	27 часов

II. Гимнастические упражнения

№	Тема	Кол-во часов
1-2	Общеразвивающее упражнение с большими и малыми мячами, скакалкой, обручем	3 часа
3-4	Группировка , перекаты в группировке, лежа на животе из упора стоя на	4 часа
5-6	Лазанье: по гимнастической скамье(наклон). Перелазанье через гору матов, гимнастическое бревно.	4 часа
7	Ходьба по гимнастической скамейке. Стойка на носках, повороты.	4 часа
8	Основные строевые упражнения и построения.	3 часа
	ИТОГО:	18 часов

### III. Лыжная подготовка

№	Тема	Кол-во часов
1	Переноска и надевание лыж	1 час
2	Ступающий шаг без палок	2 часа
3	Скользкий шаг без палок	2 часа
4	Ступающий шаг с палками	2 часа
5	Скользкий шаг с палками	2 часа
6	Повороты на месте	1 час
7	Повороты с переступанием	1 час
8	Подъем в гору	1 час
9	Спуск под уклон	2 часа
10-11	Передвижение на лыжах по дистанции	2 часа
12-14	Передвижение на лыжах до 1 км.	3 часа
15-16	Игры на лыжах	2 часа
	ИТОГО:	21 час

### IV. Подвижные игры

№	Тема	Кол-во часов
1	«Бездомный заяц»	3 часа
2	«Рыбак и рыбаки»	3 часа
3	«Быстро по местам»	3 часа
4	«Гуси-лебеди»	3 часа
5	«Белые медведи»	4 часа
6	«Догони свою пару»	4 часа
7	«Перебежки»	4 часа
8	«Мы веселые ребята»	4 часа
9	«Перемена мест»	4 часа
10	«Успей выбежать»	4 часа
	ИТОГО:	36 часов

Тематическое планирование  
уроков физической культуры во 2 классе  
на 2015-2016 уч. год  
3 часа в неделю  
Общее количество -102 часа

I Легкоатлетические упражнения

№	Тема	Кол-во часов
1	Освоение основных навыков ходьбы на носках, на пятках, пригнувшись	3 часа
2	Сочетание различных видов ходьбы	3 часа
3	Различные виды бега в чередовании с ходьбой	3 часа
4	Равномерный бег 6 мин.	3 часа
5	Бег на 1 км.	3 часа
6	Челночный бег. Эстафетный бег.	3 часа
7	Метание малого мяча в цель от 2 до 6м.	3 часа
8	Прыжки с места и разбега	3 час
9	Кроссовый бег	3 часа
	<b>ИТОГО:</b>	<b>27 часов</b>

II. Гимнастические упражнения

№	Тема	Кол-во часов
1	Общеразвивающее упражнение с большими и малыми мячами, скакалкой, обручем	2 часа
2	Кувырки: вперед, назад, согнув ноги, в сторону	4 часа
3	Стойка на лопатках, согнув ноги	3 часа
4	Висы и упоры: на стенке. Гимнастическое бревно, скамейка	4 часа
5	Упражнение на канате: вис лазанье.	5 часов
	<b>ИТОГО:</b>	<b>18 часов</b>

### III. Лыжная подготовка

№	Тема	Кол-во часов
1-3	Скользкий шаг без палок	3 часа
4-5	Скользкий шаг с палками	4 часа
6-7	Подъемы и спуски с небольших склонов в гору	4 часа
8-10	Прохождение дистанции за 10 мин.	4 часа
11-12	Прохождение дистанции за 15 мин.	2 часа
13-14	Прохождение дистанции за 1,5 км м	4 час
	ИТОГО:	21 час

### IV. Подвижные игры

№	Тема	Кол-во часов
1	«К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки» и др.	6 часов
2	Ловля и передача мяча в стоке	6 часов
3	Передача мяча из различных положений, в движении	6 часов
4	Броски спортивных мячей в цель	6 часов
5	Игры с мячом	6 часов
6	Игры на свежем воздухе	6 часов
	ИТОГО:	36 часов

Тематическое планирование  
уроков физической культуры в 3 классе  
на 2015-2016 уч. год  
3 часа в неделю  
Общее количество -102 часа

I Легкоатлетические упражнения

№	Тема	Кол-во часов
1	Освоение основных навыков поведения на уроках физкультуры	2 часа
2	Освоение основных навыков ходьбы с изменением длины и частоты шага	2 часа
3	Бег через различные препятствия	2 часа
4	Бег с преодолением 3-4 препятствий	2 часа
5	Беге коротким и длинным шагом	2 часа
6	Бег с высоким подниманием бедра	2 часа
7	Бег до 8 мин	2 часа
8	Встречная эстафета	2 часа
9	Бег на 30м.	2 часа
10	Метание малого мяча в цель и на дальность	2 часа
11	Равномерный бег 6 мин.	3 часа
12	Прыжок в длину с места	2 часа
13	Эстафетный бег	2 часа
	ИТОГО:	27 часов

II. Гимнастические упражнения

№	Тема	Кол-во часов
1	Общеразвивающее упражнение с большими и малыми мячами, скакалкой, обручем	2 часа
2	Кувырки: вперед, назад, согнув ноги, в сторону	2 часа
3	Перекаты в группировке	2 часа

4	«Мост» из различного положения	3 часа
5	Комбинация из различного положения	2 часа
6	Лазанье по канату, скамье	3 часа
7	Строевые упражнения	2 часа
8	Ходьба по гим. бревну	2 часа
	ИТОГО:	18 часов

### III. Лыжная подготовка

№	Тема	Кол-во часов
1	Попеременный двухшажный ход без палок	2 часа
2	Попеременный двухшажный ход с помощью палок	2 часа
3	Подъемы и спуски с небольших склонов в гору	2 часа
4	Спуск в высокой стойке	2 часа
5	Спуск в низкой стойке	2 часа
6	Передвижение с равномерной скоростью	2 часа
7	Повороты переступанием	2 часа
8	Подъем в крутую гору, лесенкой	2 часа
9	Прохождение дистанции до 2 км.	2 часа
10	Закрепление пройденного	1 час
	ИТОГО:	21 час

### IV. Подвижные игры

№	Тема	Кол-во часов
1	Игра «Пустое место»	2 часа
2	«Белые медведи»	2 часа
3	«Космонавты»	2 часа
4	Прыжки по полосам	3 часа
5-6	Игры с мячом	3 часа
7	Ведение мяча с изменением направления	3 часа
8	Броски в цель	3 часа
9	Гонка мяча по кругу	3 часа
10	Вызовы по имени	3 часа
11	Мяч ловцу	3 часа
12	Снайперы	3 часа
	ИТОГО:	36 часов



Тематическое планирование  
уроков физической культуры в 4 классе  
на 2015 – 2016 уч. год  
3 часа в неделю  
Общее количество -102 часа

I Легкоатлетические упражнения

№	Тема	Кол-во часов
1	Освоение основных навыков ходьбы с изменением длины и частоты шага	2 часа
2	Бег через различные препятствия	3 часа
3	Бег с ускорением до 60 м.	4 часа
4	Прыжки в длину	4 часа
5	Прыжки в высоту	2 часа
6	Метание мяча в цель и на дальность	6 часов
17	Равномерный бег 12 мин.	6 часов
	ИТОГО:	27 часов

II Гимнастические упражнения

№	Тема	Кол-во часов
1	Общеразвивающее упражнение с большими и малыми мячами, скакалкой, обручем	3 часа
2	Акробатические упражнения	4 часа
3	Висы и упоры	3 часа
4	Лазанье по канату, скамье	4 часа
5	Строевые упражнения	1 часа
6	Подтягивание	3 часа
	ИТОГО:	18 часов

### III. Лыжная подготовка

№	Тема	Кол-во часов
1	Попеременный двухшажный ход без палок	4 часа
2	Спуски с пологих склонов склонов	4 часа
	Торможение «плугом» и упором	4 часа
4	Поворот переступанием в движении	4 часа
5	Прохождение дистанции до 2, 5 км	5 часа
	ИТОГО:	21 час

### IV. Подвижные игры

№	Тема	Кол-во часов
1	Ведение мяча с изменением направления	6 часов
2	Ловля и передача мяча в парах	бчасов
3	Бросок мяча в корзину	6 часов
4	Игры с мячом «Гонка мячей по кругу»	3 часа
5	«Вызови по имени»	3 часа
6	«Овладей мячом»	3 часа
7	Подвижная цель	3 часа
8	Мяч ловцу	3 часа
9	«Охотники и утки»	3 часа
	ИТОГО:	36 часов

Тематическое планирование  
уроков физической культуры в 5 классе  
на 2015 -2016 уч. год  
3 часа в неделю  
Общее количество - 102 часа

I. Легкоатлетические упражнения

№	Тема	Кол-во часов
1	Высокий старт от 10 до 15м	1 час
2	Бег с ускорением от 30 до 40м	2 час
3	Скоростной бег до 40м.	3 часа
4	Бег 60м	4 часа
5	Равномерный бег 10-12мин.	3 часа
6	Бег на 1 км	3 часа
7	Прыжки в длину с разбега.	2 часа
8	Прыжки в высоту с разбега	1 час
9	Метание малого мяча в цель с 6 до 18м и на дальность	2 часа
10	Кроссовый бег	6 часов
	ИТОГО:	27 часов

II. Гимнастические упражнения

№	Тема	Кол-во часов
1	Строевые упражнения	1 час
2	Гимнастические упражнения с предметами (обруч, гантели, скакалка)	1 час
3	Освоение висов и упоров	2 часа
4	Опорные прыжки	2 часа
5	Акробатические упражнения	3 часа
6	Лазанье по канату	4 часа
7	Подтягивание	5 часа
	ИТОГО:	18 часов

### III. Лыжная подготовка

№	Тема	Кол-во часов
1	Попеременный двухшажный ход без палок	3 часа
2	Одновременный двухшажный ход	3 часа
3	Подъем наискосок ёлочкой	1 час
4	Подъем полуюлочкой	1 час
5	Коньковый ход	3 часа
6	Торможение плугом	2 часа
7	Торможение и поворот упором	2 часа
8	Прохождение дистанции до 2,5 км.	4 часа
9	Лыжные игры «Эстафета с передачей », «Биатлон в снежки»	2 часа
	ИТОГО:	21 час

### IV. Спортивные игры. Баскетбол

№	Тема	Кол-во часов
1	Основная стойка игрока. Перемещение по площадке.	1 час
2	Остановки, повороты с мячом и без мяча	2 часа
3	Ловля и передача мяча одной, двумя руками	3 часа
4	Ведение мяча из различных стоек, и со сменой движения	3 часа
5	Игровая практика «отдай мяч и выйди»	2 часа
6	Броски мяча в корзину	3 часа
7	Учебная игра	4 часа
	ИТОГО:	18 часов

## V. Спортивные игры. Волейбол

№	Тема	Кол-во часов
1	Перемещение игроков при игре волейбол.	1 час
2	Закрепление навыков верхней передачи	4 часа
3	Подача мяча	4 часа
4	Прием мяча двумя руками снизу	3 часа
5	Игра «Волейбол двумя мячами» .	2 часа
6	Игра по упрощенным правилам в волейбол.	4 часа
	ИТОГО:	18 часов

Тематическое планирование  
уроков физической культуры в 6 классе  
на 2015 -2016 уч. год  
3 часа в неделю  
Общее количество - 102 часа

I. Легкоатлетические упражнения

№	Тема	Кол-во часов
1	Высокий старт от 15 до 30 м.	1 час
2	Бег с ускорением от 30 до 50 м.	2 часа
3	Скоростной бег до 50м.	4 часа
4	Бег 60м на результат	4 часа
5	Равномерный бег до 15 мин.	3 часа
6	Бег до 1200 м	2 часа
7	Прыжки в длину с разбега.	2 часа
8	Прыжки в высоту с разбега.	1 час
9	Метание малого мяча в цель с 8 -10 м. и на дальность	2 часа
10	Кроссовый бег	6 часа
	ИТОГО:	27 часов

II. Гимнастические упражнения

№	Тема	Кол-во часов
1	Строевые упражнения	1 час
2	Гимнастические упражнения с предметами (обруч, гантели, скакалка)	1 час
3	Освоение висов и упоров	2 часа
4	Опорные прыжки	2 часа
5	Акробатические упражнения (кувырки, стойки, мост)	4 часа
6	Лазанье по канату	4 часа
7	Подтягивание	4 часа
	ИТОГО:	18 часов

### III. Спортивные игры. Баскетбол

№	Тема	Кол-во часов
1	Стойка игрока. Перемещения.	2 часа
2	Ловля и передача мяча на месте и в движении.	4 часа
3	Ведение мяча	4 часа
4	Вырывание и выбивание мяча	2 часа
5	Учебная игра	6 часа
	ИТОГО:	18 часов

### IV. Лыжная подготовка

№	Тема	Кол-во часов
1	Одновременный двухшажный ход.	2 часа
2	Одновременный бесшажный ход.	3 часа
3	Попеременно двухшажный ход	3 часа
4	Подъем «ёлочкой».	2 часа
5	Коньковый ход	4 часа
6	Торможение и поворот упором	3 часа
7	Прохождение дистанции до 3,5 км.	4 часа
	ИТОГО:	21 часов

### V. Спортивные игры. Волейбол

№	Тема	Кол-во часов
1	Стойка игрока. Перемещения	2 часа
2	Передача мяча сверху двумя руками.	5 часа
3	Передача мяча над собой	2 часа
4	Прием мяча снизу.	5 часа
5	Учебная игра.	4 часа
	ИТОГО:	18 часов

Тематическое планирование  
уроков физической культуры в 7 классе  
на 2015-2016 уч. год  
3 часа в неделю  
Общее количество - 102 часа.

I. Легкоатлетические упражнения

№	Тема	Кол-во часов
1	Основные понятия физ.кул-ры и спорта.	1 час
2	Высокий старт до 30 м.	2 час
3	Бег с ускорением 80 м.	4 час
4	Скоростной бег 60м.	4 часа
5	Бег на 60м	3 часа
6	Равномерный бег до 15 мин.	2 часа
7	Бег на 1 км.	4 часа
8	Прыжки в длину с разбега.	4 часа
9	Прыжки в высоту.	1час
10	Метание малого мяча в цель с 10-15 м. и на дальность	2 часа
	ИТОГО:	27 часов

II. Гимнастические упражнения

№	Тема	Кол-во часов
1	Строевые упражнения	1 час
2	Упражнения с набивными мячами, гантелями, обручами.	2 час
3	Висы и упоры (турник, брусья)	4 часа
4	Опорные прыжки через козла	1 час
5	Акробатические упражнения (кувырки, стойки, мост)	3 часа
6	Упражнения на гимнастической скамейке и бревне.	2 часа
7	Лазанье по канату, подтягивание	5 часа
	ИТОГО:	18 часов



### III. Спортивные игры. Баскетбол

№	Тема	Кол-во часов
1	Ловля катящегося мяча.	2 часа
2	Броски мяча сверху, снизу, сбоку согнутой и прямой рукой	4 часа
3	Позиционная защита	3 часа
4	Позиционное нападение	3 часа
5	Игра по упрощенным правилам в баскетбол	6 часа
	ИТОГО:	18 часов

### IV. Лыжная подготовка

№	Тема	Кол-во часов
1	Одновременный одношажный ход.	2 часа
2	Подъем в гору скользящими шагами.	1 час
3	Преодоление препятствий, поворотов.	2 часа
4	Поворот шагом на месте	1 час
5	Коньковый ход	4 часа
6	Попеременный двухшажный ход	4 часа
7	Прохождение дистанции до 3,5 км.	2 часа
8	Лыжные игры «гонки с преследованием»,	2 часа
9	Прохождение дистанции до 3,5 км.	3 часа
	ИТОГО:	21 часов

### V. Спортивные игры. Волейбол

№	Тема	Кол-во часов
1	Стойка игрока в волейболе. Основы техники передвижения	2 часа
2	Передача мяча сверху двумя руками.	5 часа
3	Передача мяча через сетку	5 часа
4	Игра по упрощенным правилам в волейбол	6 часа
	ИТОГО:	18 часов

Тематическое планирование  
уроков физической культуры в 8 классе  
на 2015 - 2016 уч. год  
3 часа в неделю  
Общее количество - 102 часа

I. Легкоатлетические упражнения

№	Тема	Кол-во часов
1	Основны физ.кул-ры в 8 кл. Способы самоконтроля .	1 час
2	Низкий старт до 30 м.	1 час
3	Бег с ускорением 80 м.	2 час
4	Скоростной бег 70м.	4 часа
5	Бег на 100м	4 часа
6	Равномерный бег до 15 мин.	2 часа
7	Бег на 3000 м (ю) и 2000 м (д).	5 часа
8	Прыжки в длину с 11-13 шагов.	4 часа
9	Прыжки в высоту с 7-9 шагов.	1 час
10	Метание малого мяча, гранаты	2 часа
11	Эстафетный бег	1 часа
	ИТОГО:	27 часов

II. Гимнастические упражнения

№	Тема	Кол-во часов
1	Командные действия в строю, прямо, повороты в движении.	1 час
2	Висы и упоры	5 часа
3	Опорные прыжки	2 часа
4	Акробатические упражнения (кувырки, стойки, мост)	5 час
5	Развитие координационных способностей (скамейка, бревно, козел)	5 часа
	ИТОГО:	18 часов

### III. Спортивные игры. Баскетбол

№	Тема	Кол-во часов
1	Броски одним и двумя мячами	4 часа
2	Действия нападающего при активном сопротивлении	3 часа
3	Действия защитника при активном нападении	3 часа
4	Командные действия в защите	2 часа
5	Учебная игра	4 часа
	ИТОГО:	18 часов

### IV. Лыжная подготовка

№	Тема	Кол-во часов
1	Стартовый вариант одношажного хода	3 часа
2	Коньковый ход основы техники	5 часа
3	Торможение и поворот плугом	3 часа
4	Попеременный двухшажный ход	4 часа
5	Прохождение дистанции 4 км.	4 часа
6	Игры на лыжах	2 часа
	ИТОГО:	21 часов

### V. Спортивные игры. Волейбол

№	Тема	Кол-во часов
1	Освоение верхней передачи и приема снизу.	3 час
2	Освоение техники нижней прямой подачи	2 часа
3	Прием мяча после подачи	3 часа
4	Прямой нападающий удар после подбрасывание мяча партнером	4 часа
4	Комбинационная игра, прием, передача, удар.	2 часа
4	Игра по правилам в волейбол	4 часа
	ИТОГО:	18 часов

Тематическое планирование  
уроков физической культуры в 9 классе  
на 2015-2016 уч. год  
3 часа в неделю  
Общее количество -102 часа

I. Легкоатлетические упражнения

№	Тема	Кол-во часов
1	Низкий старт до 40 м.	2 часа
2	Бег с ускорением 80 м.	4 часа
3	Бег на результат на 100 м.	5 часа
4	Кроссовый бег 2000м, 3000м	8 часа
5	Прыжки в длину	4 часа
6	Прыжки в высоту	2 часа
7	Метание малого мяча, гранаты	2 часа
	ИТОГО:	27 часов

II. Гимнастические упражнения

№	Тема	Кол-во часов
1	Строевые упражнения	1 час
2	Висы и упоры	5 часа
3	Опорные прыжки	2 часа
4	Акробатические упражнения (кувырки, стойки, мост)	5 час
5	Развитие координационных способностей (скамейка, бревно, козел)	5 часа
	ИТОГО:	18 часов

### III. Спортивные игры. Баскетбол

№	Тема	Кол-во часов
1	Ведение мяча с сопротивлением защитника	4 часа
2	Броски одной и двумя руками	4 часа
3	Позиционное нападение и личная защита	4 часа
4	Учебная игра	6 часа
	ИТОГО:	18 часов

### IV. Лыжная подготовка

№	Тема	Кол-во часов
1	Попеременный четырехшажный ход.	2 часа
2	^ Коньковый ход	7 часа
3	Прохождение дистанции до 5 км.	8 часа
4	Попеременный двухшажный ход.	4 час
	ИТОГО:	28 часов

### V. Спортивные игры. Волейбол

№	Тема	Кол-во часов
1	Передача мяча у сетки	2 часа
2	Передача мяча сверху, стоя спиной к цели	2 часа
3	Верхняя прямая подача	4 часа
4	Нападающий удар	4 часа
5	Учебная игра	6 часа
	ИТОГО:	18 часов

Тематическое планирование  
уроков физической культуры в 10-11 классах  
на 2015-2016 уч. год  
3 часа в неделю  
Общее количество - 102 часа

I. Легкоатлетические упражнения

№	Тема	Кол-во часов
1	Задачи физ. культуры и спорта	1 час
2	Высокий, низкий старт до 40 м	2 часа
3	Стартовый разгон	1 час
4	Бег на 100м	3 часа
5	Эстафетный бег	2 часа
6	Бег в равномерном и переменном темпе. Бег на 3000м	4 часа
7	Прыжки в длину с разбега	4 часа
8	Метание различных снарядов	2 часа
9	Кроссовый бег	8 часа
	ИТОГО:	27 часов

II. Гимнастические упражнения

№	Тема	Кол-во часов
1	Совершенствование строевых упражнений	2 часа
2	Висы и упоры (турник, брусья )	4 часа
3	Опорный прыжок через коня	2 часа
4	Общеразвивающие упражнения без предметов	4 час
5	Общеразвивающие упражнения с предметами	4 часа
6-7	Ритмическая гимнастика	2 часа
	ИТОГО:	18 часов

### III. Спортивные игры. Баскетбол

№	Тема	Кол-во часов
1	Техника передвижения с мячом и без мяча	3 часа
2	Передача мяча с сопротивлением	3 часа
3	Ведение мяча с сопротивлением	3 часа
4	Основы техники защиты	4 часа
5	Тактика игры в баскетбол	5 часа
	ИТОГО:	18 часов

### IV. Лыжная подготовка

№	Тема	Кол-во часов
1	Переход с одновременного хода на попеременные	3 часа
2-3	Коньковый ход	5 часа
4-5	Преодоление препятствий и подъемов	2 часа
6	Прохождение дистанции м (5-6 км.) и д(4-5 км)	7 часа
7-8	Элементы тактики лыжных гонок	2 часа
9-10	Распределение сил в лыжных гонках	2 часа
	ИТОГО:	21 часов

### V. Спортивные игры. Волейбол

№	Тема	Кол-во часов
1	Комбинации основных элементов передвижения в волейболе	5 часа
2-3	Варианты передачи мяча из различных зон	6 часа
4-5	Командная игра в волейбол	7 часа
	ИТОГО:	18 часов

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС**  
«Образовательная область-физкультура»

№П/ П	НАЗВАНИЕ ЛИТЕРАТУРЫ	АВТОРЫ	ИЗДАТЕЛЬСТВО	ГОД ИЗДАНИЯ
1.	<b>Мой друг-физкультура (1-4кл.)</b>	В.И.Лях	М., «Просвещение»	2006
2.	<b>Физкультура (5-7кл.)</b>	М.Я.Виленски й, И.М.Туренски	М., «Просвещение»	2006
3.	<b>Физкультура (8-9кл.)</b>	В.И.Лях	М., «Просвещение»	2006
4.	<b>Физкультура (10-11кл.)</b>	В.И.Лях	М., «Просвещение»	2006
5.	<b>«Основы физической культуры старшекласника»</b>	Н.В.Барышева	М., «Просвещение»	2001
6.	<b>«Книга учителя физической культуры»</b>	В.С.Каюров	М., «Просвещение»	2005
7.	<b>«Физическая культура в школе»</b>	З.И.Кузнецова	М., «Просвещение»	2006
8.	<b>«Волейбол в школе»</b>	А.Г.Мельников	М., «Просвещение»	2006
9.	<b>«Лыжный спорт»</b>	И.Б.Маслеников	М., «Просвещение»	2006
10.	<b>«Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11классов»</b>	В.И.Лях, А.А. Зданевич	М., «Просвещение»	2007
11	<b>Журнал «Физическая культура в школе»</b>		М., «Просвещение»	2008-2009
12.	<b>«Если хочешь быть здоров»</b>	А.А.Исаев	М., «Физкультура и спорт»	2004
13	<b>«Баскетбол»</b>	Н.П.Карпов	М., «Физ.и спорт»	2004