***МБОУ Красноватрасская С.Ш.***

***рассмотрено согласовано утверждаю***

***на Р.М.О. с зам.по У.В.Р. директор***

***Хламов Д. М. Самойлова Е.Ю. Пяденкова Е.В.***

***------------- -------------- ---------------2017-18уч.г.***

***Рабочая программа***

***по физической культуре***

***для 5-11классов***

***Рабочая программа составлена***

***по комплексной программе***

***по физическому образованию***

***для общеобразовательных учреждений***

***автор***

***Учитель физической культуры : Фефлов В.М.***

2017-2018 уч.г.

**Пояснительная записка к рабочей**

**программе по физической культуре для учащихся 5–11 классов**

Тематическое планирование составлено на основе учебной программы «программа физического воспитания учащихся 5–11 классов» (В. И. Лях. – М.: Просвещение, 2016) и является частью Федерального учебного плана для образовательных учреждений Российской Федерации. Она разделена на три программы: программа для 1–4 классов, 5–9 классов и 10–11 классов.

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

Для прохождения программы по физическому воспитанию в 5–9 кл.10-11кл. в учебном процессе для обучения предлагается использовать следующие учебники:

1. В.И. Лях, «Комплексная программа физического воспитания 5-9 классы»
2. В.И. Лях. «Комплексная программа физического воспитания 10-11 классы»
3. С.В.Гурьев. «Физическая культура 5-7 кл.»
4. С.В.Гурьев. «Физическая культура 8-9 кл.»
5. В.И.Лях. А.А.Зданевич. «Физическая культура 10-11 кл.
6. М.В. Видякин «Поурочные планы 10-11 класс»
7. 6. В.И. Ковалько «Поурочные разработки по физической культуре»

Содержание. 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.

**Уровень развития физической культуры учащихся, оканчивающих основную школу.**

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании основной школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

**Знать:**

• основы истории развития физической культуры в России (в СССР);

• особенности развития избранного вида спорта;

• педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;

• биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;

• физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;

• возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;

• психофункциональные особенности собственного организма;

• индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;

• способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;

• правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими уiiражнениями.

**Уметь:**

• технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

• проврдить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения

• разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;

• контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;

• управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;

• соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;

• пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Демонстрировать**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физические способности | Физические  упражнения | мальчики | девочки |
| Скоростные | Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с | 9,2 | 10,2 |
| Силовые | Лазанье по канату на  расстояние 6 м, с Прыжок в длину с места, см  Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз | 12  180  — | —  165  18 |
| К вынослиности | Кроссовый бег 2 км | 8 мин 50 с | 10 мин 20 с |
| К координации | Последовательное выполнение пяти кувырков, с  Бросок малого мяча в  стандартную мишень, м | 10,0  12,0 | 14,0  10,0 |

**Двигательные умения, навыки и способности**

**В циклических и ациклических локомоциях:** с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в ранномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание».

**В метаниях на дальность и на меткость**: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четьгрехшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с трех шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м.

**В гимнастическах и акробатическах упражнениях**: выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).

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

**Физическая подготовленность**: должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

**Способы фазкультурно-оздоровательной деятельности**: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

**Способы спортивной деятельности**: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

**Правила поведения на занятиях физическими упражнениями**: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры других составляющих вариативной части (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта) разрабатывает и определяет учитель.

**Уровень развития физической культуры учащихся, оканчивающих среднюю школу.**

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании средней школы 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, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;

• роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

**Характеризовать:**

• индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;

• особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;

• особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессиональноприкладной и оздоровительно-корригирующей направленности;

• особенности обучения и самообучения двигательным действиям, ос,обенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;

• особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;

• особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

**Соблюдать правила:**

• личной гигиены и закаливания организма;

• организации и проведения самостоятельных и самодеятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;

• культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;

• профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;

• экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

**Проводить:**

• самостоятельные и самодеятельньте занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленностью;

• контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;

• приемы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;

• приемы массажа и самомассажа;

• занятия физической культурой 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 и систем занятий.

**Определять:**

• уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;

• эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;

• дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

**Демонстрировать:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физические  способности | Физические упражнения | Юноши | Девушки |
| Скоростные | Бег 30 м | 5,0 с | 5,4 с |
| Бег 100 м | 14,3 с | 17,5 с |
| Силовые | Подтягивание из виса на высокой перекладине | 10 раз | — |
| Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине, раз | — | 14 раз |
| Прыжок в длину с места, см | 215 см | 170 см |
| К выносливости | Кроссовый бег на 3 км | 13 мин 50 с | — |
| Кроссовый бег на 2 км | — | 10 мин 00 с |

**Двигательные умения, навыки и способности:**

**В метанаях на дальность и на меткость**: метать различньв по массе и форме снаряды (гранату, утяжеленные малые мячи резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12—15 м с использованием четьтрехшажного варианта бросковьтх шагов метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальнук цель 2,5 х 2,5 М с 10—12 м (девушки) и 15—25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель 1 х 1 м с 10 м (девушки) и с 15—20 м (юноши).

**В гимнастических и акробатических упражнениях**: выполнять комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой (девушки); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), и комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки); лазать по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юноши); выполнять комплекс вольных упражнений (девушки).

**В спортивных играх**: демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.

**Физическая подготовленность**: соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

**Способы фазкультурно-оздоровательной деятельности**: использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществлять коррекцию недостатков физического развития; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.

**Способы спортивной деятельности**: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту метание мяча, бег на выносливость; осуществштть соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

***Годовое распределение сетки часов на разделы программы***

***Физического воспитания в 5-11 классах***

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы учебной программы | **классы** | | | | | | |
| **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** |
| Легкая атлетика | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 27 | 27 |
| Гимнастика с элементами акробатики | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 |
| Футбол | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | ─ | ─ |
| Баскетбол | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 12 | 12 |
| Волейбол | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 19 | 19 |
| Общая физическая подготовка | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 |
| Лыжная подготовка | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 |
| Всего | 102 | 102 | 102 | 102 | 102 | 102 | 102 |

***Календарно-тематическое планирование 5 класс (3 часа в нед.)***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Тема урока** | | |
|  |  | Сроки проведения | |
|  |  | Прим. | Факт. |
| 1 урок | ***1 четверть***  Вводный инструктаж по т/безопасности на уроках физической культуры (л/атлетика, спортивные и подвижные игры) |  |  |
| 2 урок | Техника спринт. бега |  |  |
| 3 урок | Высокий старт бег 10-15 м |  |  |
| 4 урок | Скоростной бег |  |  |
| 5 урок | Челночный бег |  |  |
| 6 урок | Бег 30 м |  |  |
| 7 урок | Бег 60м |  |  |
| 8 урок | Метание м/мяча (150 г.) в цель с 10-12 метров |  |  |
| 9 урок | Метание мяча |  |  |
| 10 урок | Метание мяча на дальность |  |  |
| 11 урок | Прыжок в длину |  |  |
| 12 урок | Прыжок в длину |  |  |
| 13 урок | Прыжок в длину |  |  |
| 14 урок | Бег на выносливость. предварительное тестирование |  |  |
|  |  |  |  |
| 15 урок | Подвижные игры |  |  |
| 16 урок | Спортивные игры |  |  |
| 17 урок | Ведение мяча, отбор мяча |  |  |
| 18 урок | Ведение мяча с изменением направления. Техника удара |  |  |
| 19 урок | Передача мяча с места. Обманные движения без мяча. |  |  |
| 20 урок | Передачи в движении, по диагонали. Учебная игра |  |  |
| 21 урок | Тактика нападения и защиты. Учебная игра. |  |  |
| 22 урок | Ведение мяча с изменением скорости. |  |  |
| 23 урок | Игра по упрощенным правилам. |  |  |
| 24 урок | Комбинации из основных элементов игры в футбол |  |  |
| 25 урок | Двусторонняя игра в футбол |  |  |
| 26 урок | Игра в футбол по основным правилам |  |  |
| 27 урок | Удары по мячу головой, вбрасывание мяча из-за «боковой» линии |  |  |
|  | ***2 четверть***  ***гимнастика*** |  |  |
| 28 урок | Инструктаж по т/безопасности на уроках гимнастики. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте |  |  |
| 29 урок | Акробатика. Кувырок вперед-назад. Проект:комплекс у.г.г. |  |  |
| 30 урок | Акробатика. Кувырок вперед в стойку на лопатках (м), назад в полушпагат (д) |  |  |
| 31 урок | Акробатика. Развитие координационных способностей |  |  |
| 32 урок | Акробатика. Прыжки через скакалку |  |  |
| 33 урок | Акробатика. Лазание по канату. |  |  |
| 34 урок | Акробатика. Развитие гибкости |  |  |
| 35 урок | Упражнение в равновесие. Развитие координационных способностей |  |  |
| 36 урок | Освоение висов. Подтягивание |  |  |
| 37 урок | Демонстрация комплекса упражнений по акробатике  Тестирование |  |  |
|  | баскетбол |  |  |
| 38 урок | Техника пердвижений,остановок |  |  |
| 39 урок | Техника поворотов, стоек в баскетболе |  |  |
| 40 урок | Обучение, освоение ловли и передачи мяча |  |  |
| 41 урок | Ведение мяча правой и левой рукой в движении |  |  |
| 42 урок | Ведение мяча с изменением направления, броски двумя руками с места |  |  |
| 43 урок | Броски двумя руками с места |  |  |
| 44 урок | Броски мяча рукой от плеча с места и в движении |  |  |
| 45 урок | Вырывание, выбивание мяча |  |  |
| 46 урок | Игра в баскетбол по упрощенным правилам |  |  |
| 47 урок | Подвижные игры на базе баскетбола |  |  |
| 48 урок | Подвижные игры на базе баскетбола. |  |  |
|  | ***3 четверть***  ***Уроки по лыжной подготовке*** |  |  |
| 49 урок | Инструктаж по т/безопасности на занятиях по лыжной подготовке. |  |  |
| 50 урок | Скользящий шаг без палок |  |  |
| 51 урок | Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием. |  |  |
| 52-54 уроки | Одновременный бесшажный ход |  |  |
| 55-57 уроки | Подъем «елочкой», «полуелочкой». Прохождение дистанции до 1 км. |  |  |
| 58-60 уроки | Попеременный двухшажный ход. |  |  |
| 61-63 уроки | Спуски с пологих склонов. Торможение «плугом» |  |  |
| 64-66 уроки | Подъем. Спуск с горы. Прохождение дистанции до 1,5 км. |  |  |
| 67-68 уроки | Прохождение контрольной дистанции с использованием изученных ходов |  |  |
|  | ***Уроки по волейболу*** |  |  |
| 69 урок | Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед |  |  |
| 70 урок | Изучение и закрепление элементов техники перемещений в волейбольной стойке, остановки, ускорения |  |  |
| 71 урок | Обучение и закрепление передачи мяча сверху двумя руками, передача мяча над собой |  |  |
| 72 урок | Прием мяча снизу двумя руками, на месте и после перемещения |  |  |
| 73 урок | Освоение техники нижней подачи, 3-6 метров от сетки |  |  |
| 74 урок | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером |  |  |
| 75 урок | Комбинации из освоенных элементов (приема, передачи, удара) |  |  |
| 76 урок | Закрепление освоенных элементов перемещения и владения мячом |  |  |
| 77 урок | Тактика позиционного нападения без изменения позиций игроков |  |  |
| 78 урок | Подвижные игры с элементами волейбола |  |  |
|  | ***4 четверть*** |  |  |
| 79 урок | Инструктаж по т/безопасности на уроках по л/атлетике. |  |  |
| 80 урок | ОФП. Равномерный бег (6 минут) |  |  |
| 81 урок | ОРУ. Эстафетный бег в спортзале. (встречная эстафета) |  |  |
| 82 урок | Подвижные игры. Баскетбол по упрощенным правилам. |  |  |
| 83 урок | Подвижные игры. «Пионербол» с элементами волейбола. |  |  |
| 84 урок | ОРУ. Прыжки на одной и двух ногах с продвижением вперед |  |  |
| 85 урок | ОРУ. Прыжки со скакалкой: 30 секунд в максимальном темпе. |  |  |
| 86 урок | ОРУ. Прыжковые упражнения. Подскоки, тройной прыжок с места |  |  |
| 87 урок | Подвижные игры. |  |  |
| 88 урок | Комплекс упражнений на развитие гибкости |  |  |
| 89 урок | Комплекс упражнений на развитие выносливости, скорости |  |  |
| 90 урок | Комплекс упражнений на развитие координации |  |  |
|  | ***Уроки по легкой атлетике*** |  |  |
| 91 урок | Челночный бег: 2\*10 м, 3\*10 м, 4\*10 м. |  |  |
| 92 урок | Бег 30 метров. |  |  |
| 93-94  уроки | Прыжок в высоту способом «перешагивание» |  |  |
| 95-96 уроки | Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места. |  |  |
| 97 урок | Метание м/мяча в даль. |  |  |
| 98 урок | Закрепление техники бега на 60 и 100 метров |  |  |
| 99 урок | Бег 60 метров (у) |  |  |
| 100 урок | Бег 1000 метров Тестирование |  |  |
| 101 урок | Закрепление бега на 400 метров |  |  |
| 102 урок | Подведение итогов учебного года |  |  |

***Календарно-тематическое планирование 6 класс (3 часа в нед.)***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Тема урока** | | |
|  |  | Сроки проведения | |
|  |  | Прим. | Факт. |
| 1 урок | ***1 четверть***  Вводный инструктаж по т/безопасности на уроках физической культуры (л/атлетика, спортивные и подвижные игры) |  |  |
| 2 урок | Высокий старт |  |  |
| 3 урок | Челночный бег |  |  |
| 4 урок | Бег 30 метров (2-3 повторения) |  |  |
| 5 урок | Бег 60 метров (2-3 повторения) |  |  |
| 6 урок | Бег 60 метров (2-3 повторения) |  |  |
| 7 урок | Метание м/мяча (150 г.) в цель с 10-12 метров |  |  |
| 8 урок | Метание м/мяча на дальность с 5-6 шагов разб |  |  |
| 9 урок | Метание м/мяча на дальность |  |  |
| 10 урок | предварительное тестирование |  |  |
| 11 урок | Прыжки в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа |  |  |
| 12 урок | Бег на выносливость |  |  |
| 13 урок | Бег на 500 метров (д), 800 метров (м) |  |  |
|  | ***Уроки по футболу*** |  |  |
| 14 урок | Стойки и перемещение футболиста, бегом лицом и спиной вперед, приставными и скрестными шагами в сторону |  |  |
| 15 урок | Удары по неподвижному мячу различными частями стопы и подъема |  |  |
| 16 урок | Удары по катящемуся мячу, остановки мяча |  |  |
| 17 урок | Ведение мяча, отбор мяча |  |  |
| 18 урок | Ведение мяча с изменением направления. Техника удара |  |  |
| 19 урок | Передача мяча с места. Обманные движения без мяча. |  |  |
| 20 урок | Передачи в движении, по диагонали. Учебная игра |  |  |
| 21 урок | Тактика нападения и защиты. Учебная игра. |  |  |
| 22 урок | Ведение мяча с изменением скорости. |  |  |
| 23 урок | Игра по упрощенным правилам. |  |  |
| 24 урок | Комбинации из основных элементов игры в футбол |  |  |
| 25 урок | Двусторонняя игра в футбол |  |  |
| 26 урок | Игра в футбол по основным правилам |  |  |
| 27 урок | Удары по мячу головой, вбрасывание мяча из-за «боковой» линии |  |  |
|  | ***2 четверть***  ***Уроки по гимнастике*** |  |  |
| 28 урок | Инструктаж по т/безопасности на уроках гимнастике. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте |  |  |
| 29 урок | Акробатика. Кувырок вперед-назад |  |  |
| 30 урок | Акробатика. Кувырок вперед в стойку на лопатках (м), назад в полушпагат (д) |  |  |
| 31 урок | Акробатика. Стойка на голове с согнутыми ногами (м), мост из положения стоя с помощью (д) |  |  |
| 32 урок | Акробатика. Развитие координационных способностей. |  |  |
| 33 урок | Акробатика. Прыжки через скакалку |  |  |
| 34 урок | Акробатика. Лазание по канату. |  |  |
| 35 урок | Акробатика. Развитие гибкости |  |  |
| 36 урок | Упражнение в равновесие. Развитие координационных способностей |  |  |
|  |  |  |  |
| 37 урок | Освоение висов. Подтягивание |  |  |
| 38 урок | Упражнения на пресс. |  |  |
| 39 урок | Демонстрация комплекса упражнений по акробатике |  |  |
| 40 урок | Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек в баскетболе |  |  |
| 41 урок | Обучение, освоение ловли и передачи мяча |  |  |
| 42 урок | Ведение мяча правой и левой рукой в движении |  |  |
| 43 урок | Ведение мяча с изменением направления, броски двумя руками с места |  |  |
| 44 урок | Броски двумя руками с места |  |  |
| 45 урок | Броски мяча рукой от плеча с места и в движении |  |  |
| 46 урок | Вырывание, выбивание мяча Тестирование |  |  |
| 47 урок | Игра в баскетбол по упрощенным правилам |  |  |
| 48 урок | Подвижные игры на базе баскетбола |  |  |
|  | ***3 четверть***  ***Уроки по лыжной подготовке*** |  |  |
| 49 урок | Инструктаж по т/безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Проект : «Техника лыжных ходов.» |  |  |
| 50 урок | Скользящий шаг без палок |  |  |
| 51 урок | Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием. |  |  |
| 52-54 уроки | Одновременный бесшажный ход |  |  |
| 55-57 уроки | Подъем «елочкой», «полуелочкой». Прохождение дистанции до 1 км. |  |  |
| 58-60 уроки | Попеременный двухшажный ход. |  |  |
| 61-63 уроки | Спуски с пологих склонов. Торможение «плугом» |  |  |
| 64-66 уроки | Подъем. Спуск с горы. Прохождение дистанции до 1,5 км. |  |  |
| 67-68 уроки | Прохождение контрольной дистанции с использованием изученных ходов |  |  |
|  | ***Уроки по волейболу*** |  |  |
| 69 урок | Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед |  |  |
| 70 урок | Изучение и закрепление элементов техники перемещений в волейбольной стойке, остановки, ускорения |  |  |
| 71 урок | Обучение и закрепление передачи мяча сверху двумя руками, передача мяча над собой |  |  |
| 72 урок | Прием мяча снизу двумя руками, на месте и после перемещения |  |  |
| 73 урок | Освоение техники нижней подачи, 3-6 метров от сетки |  |  |
| 74 урок | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером |  |  |
| 75 урок | Комбинации из освоенных элементов (приема, передачи, удара) |  |  |
| 76 урок | Закрепление освоенных элементов перемещения и владения мячом |  |  |
| 77 урок | Тактика позиционного нападения без изменения позиций игроков |  |  |
| 78 урок | Подвижные игры с элементами волейбола |  |  |
|  | ***4 четверть*** |  |  |
| 79 урок | Инструктаж по т/безопасности на уроках по л/атлетике. |  |  |
| 80 урок | ОФП. Равномерный бег (6 минут) |  |  |
| 81 урок | ОРУ. Эстафетный бег в спортзале. (встречная эстафета) |  |  |
| 82 урок | Подвижные игры. Баскетбол по упрощенным правилам. |  |  |
| 83 урок | Подвижные игры. «Пионербол» с элементами волейбола. |  |  |
| 84 урок | ОРУ. Прыжки на одной и двух ногах с продвижением вперед |  |  |
| 85 урок | ОРУ. Прыжки со скакалкой: 30 секунд в максимальном темпе. |  |  |
| 86 урок | ОРУ. Прыжковые упражнения. Подскоки, тройной прыжок с места |  |  |
| 87 урок | Подвижные игры. |  |  |
| 88 урок | Комплекс упражнений на развитие гибкости |  |  |
| 89 урок | Комплекс упражнений на развитие выносливости, скорости |  |  |
| 90 урок | Комплекс упражнений на развитие координации |  |  |
|  | ***Уроки по легкой атлетике*** |  |  |
| 91 урок | Челночный бег: 2\*10 м, 3\*10 м, 4\*10 м. |  |  |
| 92 урок | Бег 30 метров. |  |  |
| 93-94 уроки | Прыжок в высоту способом «перешагивание» |  |  |
| 95-96 уроки | Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места. |  |  |
| 97 урок | Метание м/мяча в даль. |  |  |
| 98 урок | Закрепление техники бега на 60 и 100 метров |  |  |
| 99 урок | Бег 60 метров (у) |  |  |
| 100 урок | Бег 1000 метров Тестирование |  |  |
| 101 урок | Закрепление бега на 400 метров |  |  |
| 102 урок | Подведение итогов учебного года |  |  |

***Календарно-тематическое планирование 7 класс (3 часа в нед.)***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Тема урока** | | |
|  |  | Сроки проведения | |
|  |  | Прим. | Факт. |
| 1 урок | ***1 четверть***  Вводный инструктаж по т/безопасности на уроках физической культуры (л/атлетика, спортивные и подвижные игры) |  |  |
| 2 урок | Высокий старт |  |  |
| 3 урок | Бег 30 метров (2-3 повторения) |  |  |
| 4 урок | Челночный бег. бег 800 м |  |  |
| 5 урок | Бег 60 метров (2-3 повторения) |  |  |
| 6 урок | Бег 60 метров (2-3 повторения) |  |  |
| 7 урок | Метание м/мяча (150 г.) в цель с 10-12 метров |  |  |
| 8 урок | Метание м/мяча на дальность с 5-6 шагов разбега (обучение) |  |  |
| 9 урок | Метание м/мяча на дальность с 5-6 шагов разбега (обучение) |  |  |
| 10 урок | Прыжки в длину с места |  |  |
| 11 урок | Прыжки в длину с места, |  |  |
| 12 урок | Техника прыжка вдлину с разбега |  |  |
| 13 урок | Бег на 500 метров (д), 800 метров (м)  предварительное тестирование |  |  |
|  | ***Уроки по футболу*** |  |  |
| 14 урок | Стойки и перемещение футболиста, бегом лицом и спиной вперед, приставными и скрестными шагами в сторону |  |  |
| 15 урок | Удары по неподвижному мячу различными частями стопы и подъема |  |  |
| 16 урок | Удары по катящемуся мячу, остановки мяча |  |  |
| 17 урок | Ведение мяча, отбор мяча |  |  |
| 18 урок | Ведение мяча с изменением направления. Техника удара |  |  |
| 19 урок | Передача мяча с места. Обманные движения. |  |  |
| 20 урок | Передачи в движении, по диагонали. Учебная игра |  |  |
| 21 урок | Тактика нападения и защиты. Учебная игра. |  |  |
| 22 урок | Ведение мяча с изменением скорости. |  |  |
| 23 урок | Игра по упрощенным правилам. |  |  |
| 24 урок | Комбинации из основных элементов игры в футбол |  |  |
| 25 урок | Двусторонняя игра в футбол |  |  |
| 26 урок | Игра в футбол по основным правилам |  |  |
| 27 урок | Удары по мячу головой, вбрасывание мяча из-за «боковой» линии |  |  |
|  | ***2 четверть***  ***гимнастика*** |  |  |
| 28 урок |  |  |  |
| 29 урок | Инструктаж по т/безопасности на уроках гимнастике. Выполнение строевых команд. |  |  |
| 30 урок | Акробатика. Кувырок вперед-назад, стойка на лопатках. |  |  |
| 31 урок | Акробатика. Кувырок вперед в стойку на лопатках (м), назад в полушпагат (д) (закрепление) |  |  |
| 32 урок | Акробатика. Стойка на голове с согнутыми ногами (м), мост из положения стоя с помощью (д) (закрепление) |  |  |
| 33 урок | Акробатика. Развитие координационных способностей. |  |  |
| 34 урок | Акробатика. Прыжки через скакалку |  |  |
| 35 урок | Акробатика. Лазание по канату. |  |  |
| 36 урок | Акробатика. Развитие гибкости. проект « История олимпийского движения». |  |  |
|  | баскетбол |  |  |
| 37 урок | Освоение висов. Подтягивание |  |  |
| 38 урок | Упражнения на пресс. Тестирование |  |  |
| 39 урок | Демонстрация комплекса упражнений по акробатике |  |  |
| 40 урок | Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек в баскетболе |  |  |
| 41 урок | Обучение, освоение ловли и передачи мяча |  |  |
| 42 урок | Ведение мяча правой и левой рукой в движении |  |  |
| 43 урок | Ведение мяча с изменением направления. Закрепление. |  |  |
| 44 урок | Броски мяча одной рукой от плеча с места и в движении |  |  |
| 45 урок | Броски мяча в корзину |  |  |
| 46 урок | Вырывание, выбивание мяча (закрепление) |  |  |
| 47 урок | Игра в баскетбол по упрощенным правилам |  |  |
| 48 урок | Подвижные игры на базе баскетбола |  |  |
|  | ***3 четверть***  ***Уроки по лыжной подготовке*** |  |  |
| 49 урок | Инструктаж по т/безопасности на занятиях по лыжной подготовке. |  |  |
| 50 урок | Скользящий шаг без палок и с палками. |  |  |
| 51 урок | Повороты переступанием в движении. Скользящий шаг с палками. |  |  |
| 52-54 уроки | Попеременный двухшажный ход. |  |  |
| 55-57 уроки | Подъем «елочкой», «полуелочкой». Прохождение дистанции до 1 км. |  |  |
| 58-60 уроки | Одновременный одношажный ход. |  |  |
| 61-63 уроки | Спуски с пологих склонов. Торможение и поворот упором |  |  |
| 64-66 уроки | Подъем в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Прохождение дистанции до 1,5 км. |  |  |
| 67-68 уроки | Прохождение контрольной дистанции с использованием изученных ходов |  |  |
|  | ***Уроки по волейболу*** |  |  |
| 69 урок | Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед |  |  |
| 70 урок | Изучение и закрепление элементов техники перемещений в волейбольной стойке, остановки, ускорения |  |  |
| 71 урок | Обучение и закрепление передачи мяча сверху двумя руками, передача мяча над собой |  |  |
| 72 урок | Прием мяча снизу двумя руками, на месте и после перемещения |  |  |
| 73 урок | Прямая нижняя подача через сетку |  |  |
| 74 урок | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером (закрепление) |  |  |
| 75 урок | Комбинации из освоенных элементов (приема, передачи, удара) |  |  |
| 76 урок | Закрепление освоенных элементов перемещения и владения мячом |  |  |
| 77 урок | Тактика позиционного нападения с изменением позиций игроков |  |  |
| 78 урок | Подвижные игры с элементами волейбола |  |  |
|  | ***4 четверть*** |  |  |
| 79 урок | Инструктаж по т/безопасности на уроках по л/атлетике. |  |  |
| 80 урок | ОФП. Равномерный бег (6 минут) |  |  |
| 81 урок | ОРУ. Эстафетный бег в спортзале. (встречная эстафета) |  |  |
| 82 урок | Подвижные игры. Баскетбол по упрощенным правилам. |  |  |
| 83 урок | Подвижные игры. «Пионербол» с элементами волейбола. |  |  |
| 84 урок | ОРУ. Прыжки на одной и двух ногах с продвижением вперед |  |  |
| 85 урок | ОРУ. Прыжки со скакалкой: 30 секунд в максимальном темпе. |  |  |
| 86 урок | ОРУ. Прыжковые упражнения. Подскоки, тройной прыжок с места |  |  |
| 87 урок | Подвижные игры. |  |  |
| 88 урок | Комплекс упражнений на развитие гибкости |  |  |
| 89 урок | Комплекс упражнений на развитие выносливости, скорости |  |  |
| 90 урок | Комплекс упражнений на развитие координации |  |  |
|  | ***Уроки по легкой атлетике*** |  |  |
| 91 урок | Челночный бег: 2\*10 м, 3\*10 м, 4\*10 м. |  |  |
| 92 урок | Бег 30 метров. |  |  |
| 93-94 уроки | Прыжок в высоту способом «перешагивание» |  |  |
| 95-96 уроки | Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места. |  |  |
| 97 урок | Метание м/мяча в даль. |  |  |
| 98 урок | Закрепление техники бега на 60 и 100 метров |  |  |
| 99 урок | Бег 60 метров (у) |  |  |
| 100 урок | Бег 1500 метров Тестирование |  |  |
| 101 урок | Закрепление бега на 400 метров |  |  |
| 102 урок | Подведение итогов учебного года |  |  |

***Календарно-тематическое планирование 8 класс (3 часа в нед.)***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Тема урока** | | |
|  |  | Сроки проведения | |
|  |  | Прим. | Факт. |
| 1 урок | ***1 четверть***  Вводный инструктаж по т/безопасности на уроках физической культуры (л/атлетика, спортивные и подвижные игры) |  |  |
| 2 урок | , ОРУ на развитие общей выносливости |  |  |
| 3 урок | Бег 30 метров (2-3 повторения) |  |  |
| 4 урок | Равномерный бег на 800 метров, ОРУ на развитие общей выносливости |  |  |
| 5 урок | Бег 60 метров (3-4 повторения) |  |  |
| 6 урок | Бег на 1000 м. без учета времени |  |  |
| 7 урок | Бег на 1000 метров с фиксированием результата |  |  |
| 8 урок | Прыжки в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа |  |  |
| 9 урок | Техника прыжка в высоту (ножницы)  Совершенствование с 7-9 шагов разбега |  |  |
| 10 урок | Бег на 100 метров на результат |  |  |
| 11 урок | Метание м/мяча (150 г.) в цель с 14-16 метров |  |  |
| 12 урок | Метание м/мяча на дальность с 5-6 шагов разбега (совершенствование) предварительное тестирование |  |  |
| 13 урок | Бег на 500 метров (д), 800 метров (м) (закрепление) |  |  |
|  | ***Уроки по футболу*** |  |  |
| 14 урок | Стойки и перемещение футболиста, бегом лицом и спиной вперед, приставными и скрестными шагами в сторону (закрепление) |  |  |
| 15 урок | Удары по катящемуся мячу различными частями стопы и подъема |  |  |
| 16 урок | Остановки мяча стопой, подошвой, остановка опускающегося мяча |  |  |
| 17 урок | Ведение мяча, отбор мяча (закрепление) |  |  |
| 18 урок | Ведение мяча с изменением направления. Техника удара (закрепление) |  |  |
| 19 урок | Передача мяча с места. Обманные движения, финты |  |  |
| 20 урок | Передачи в движении, игра «стенка». Учебная игра |  |  |
| 21 урок | Тактика нападения и защиты. Учебная игра. |  |  |
| 22 урок | Ведение мяча с изменением скорости. |  |  |
| 23 урок | Игра в футбол |  |  |
| 24 урок | Комбинации из основных элементов игры в футбол |  |  |
| 25 урок | Двусторонняя игра в футбол |  |  |
| 26 урок | Игра в футбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству |  |  |
| 27 урок | Удары по мячу головой, вбрасывание мяча из-за «боковой» линии, обманные движения |  |  |
|  | ***2 четверть***  ***Уроки по гимнастики*** |  |  |
| 28 урок | Инструктаж по т/безопасности на уроках гимнастике. Выполнение строевых команд (совершенствование) |  |  |
| 29 урок | Акробатика. Кувырок вперед-назад, стойка на лопатках (закрепление) |  |  |
| 30 урок | Акробатика. Кувырок вперед в стойку на лопатках (м), назад в полушпагат (д) (совершенствование) |  |  |
| 31 урок | Акробатика. Стойка на голове (м), мост из положения стоя с помощью и без (д) |  |  |
| 32 урок | Акробатика. Развитие координационных способностей. |  |  |
| 33 урок | Акробатика. Прыжки через скакалку за 1 минуту (у) |  |  |
| 34 урок | Акробатика. Лазание по канату. |  |  |
| 35 урок | Акробатика. Развитие гибкости |  |  |
| 36 урок | Упражнение в равновесие. Развитие координационных способностей |  |  |
| 37 урок | Совершенствование висов. Опорный прыжок. |  |  |
| 38 урок | Упражнения на пресс. Подтягивание. |  |  |
| 39 урок | Демонстрация комплекса упражнений по акробатике |  |  |
|  | баскетбол |  |  |
| 40 урок | Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек в баскетболе (совершенствование) |  |  |
| 41 урок | Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками с отскоком от пола |  |  |
| 42 урок | Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника |  |  |
| 43 урок | Передача мяча во встречном движении, броски мяча в движении Тестирование |  |  |
| 44 урок | Броски мяча одной рукой от плеча с места и в движении (совершенствование) |  |  |
| 45 урок | Броски мяча в корзину (совершенствование) |  |  |
| 46 урок | Вырывание, выбивание мяча (совершенствование) |  |  |
| 47 урок | Игра в баскетбол по основным правилам |  |  |
| 48 урок | Совершенствование комбинаций из освоенных элементов баскетбола |  |  |
|  | ***3 четверть***  ***Уроки по лыжной подготовке*** |  |  |
| 49 урок | Инструктаж по т/безопасности на занятиях по лыжной подготовке. |  |  |
| 50 урок | Повороты переступанием в движении. Скользящий шаг с палками. |  |  |
| 51 урок | Попеременный двухшажный ход. |  |  |
| 52-54 уроки | Одновременный одношажный ход |  |  |
| 55-57 уроки | Подъем «елочкой», «полуелочкой». Прохождение дистанции до 1,5 км. |  |  |
| 58-60 уроки | Одновременный двухшажный коньковый ход. |  |  |
| 61-63 уроки | Спуски с пологих склонов. Торможение и поворот упором |  |  |
| 64-66 уроки | Подъем в гору скользящим бегом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Прохождение дистанции до 2 км. |  |  |
| 67-68 уроки | Прохождение контрольной дистанции с использованием изученных ходов |  |  |
|  | ***Уроки по волейболу*** |  |  |
| 69 урок | Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед |  |  |
| 70 урок | Совершенствование техники перемещений в волейбольной стойке, остановки, ускорения |  |  |
| 71 урок | Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками, передача мяча над собой, через сетку |  |  |
| 72 урок | Передача мяча во встречных колоннах, отбивание мяча через сетку |  |  |
| 73 урок | Прямая нижняя подача, прием подачи |  |  |
| 74 урок | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером (совершенствование) |  |  |
| 75 урок | Комбинации из освоенных элементов (приема, передачи, удара) |  |  |
| 76 урок | Совершенствование освоенных элементов перемещения и владения мячом |  |  |
| 77 урок | Тактика позиционного нападения с изменением позиций игроков |  |  |
| 78 урок | Игра в волейбол по упрощенным правилам |  |  |
|  | ***4 четверть*** |  |  |
| 79 урок | Инструктаж по т/безопасности на уроках по л/атлетике. |  |  |
| 80 урок | ОФП. Равномерный бег (10 минут) |  |  |
| 81 урок | ОРУ. Эстафетный бег в спортзале. (встречная эстафета) |  |  |
| 82 урок | Подвижные игры. Баскетбол по основным правилам. |  |  |
| 83 урок | Подвижные игры. Двусторонняя игра в волейбол. |  |  |
| 84 урок | ОРУ. Прыжки на одной и двух ногах с продвижением вперед. Выпрыгивание вверх из полуприседа. |  |  |
| 85 урок | ОРУ. Прыжки со скакалкой: 1 минута в максимальном темпе. |  |  |
| 86 урок | ОРУ. Прыжковые упражнения. Подскоки, тройной прыжок с места |  |  |
| 87 урок | Подвижные игры. |  |  |
| 88 урок | Комплекс упражнений на развитие гибкости |  |  |
| 89 урок | Комплекс упражнений на развитие выносливости, скорости |  |  |
| 90 урок | Комплекс упражнений на развитие координации |  |  |
|  | ***Уроки по легкой атлетике*** |  |  |
| 91 урок | Челночный бег: 6\*10 м |  |  |
| 92 урок | Бег 30 метров. |  |  |
| 93-94 уроки | Прыжок в высоту способом «перешагивание» |  |  |
| 95-96 уроки | Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места. |  |  |
| 97 урок | Метание м/мяча в даль. |  |  |
| 98 урок | Закрепление техники бега на 60 и 100 метров |  |  |
| 99 урок | Бег 60 метров (у) |  |  |
| 100 урок | Бег 1500 метров Тестирование |  |  |
| 101 урок | Совершенствование бега на 800 метров |  |  |
| 102 урок | Подведение итогов учебного года |  |  |

***Календарно-тематическое планирование 9 класс (3 часа в нед.)***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Тема урока** | | |
|  |  | Сроки проведения | |
|  |  | Прим. | Факт. |
| 1 урок | ***1 четверть***  Вводный инструктаж по т/безопасности на уроках физической культуры (л/атлетика, спортивные и подвижные игры) |  |  |
| 2 урок | Бег 30 метров (2-3 повторения) |  |  |
| 3 урок | Н. старт |  |  |
| 4 урок | Стартовый разгон Равномерный бег на 800 |  |  |
| 5 урок | Бег 60 метров (3-4 повторения), |  |  |
| 6 урок | Челночный бег Бег на 1000 м. без учета времени |  |  |
| 7 урок | Метание м/мяча (150 г.) в цель с 16-18 метров |  |  |
| 8 урок | Метание м/мяча на дальность |  |  |
| 9 урок | Метание м/мяча на дальность |  |  |
| 10 урок | Техника прыжка в длину |  |  |
| 11 урок | Прыжки в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа |  |  |
| 12 урок | Бег на выносливость предварительное тестирование |  |  |
| 13 урок | Совершенствование бега на 800 метров |  |  |
|  | ***Уроки по футболу*** |  |  |
| 14 урок | Стойки и перемещение футболиста, бегом лицом и спиной вперед, приставными и скрестными шагами в сторону (совершенствование) |  |  |
| 15 урок | Удары по катящемуся мячу различными частями стопы и подъема |  |  |
| 16 урок | Остановки мяча стопой, подошвой, остановка опускающегося мяча |  |  |
| 17 урок | Ведение мяча, отбор мяча (совершенствование) |  |  |
| 18 урок | Ведение мяча с изменением направления. Техника удара (совершенствование) |  |  |
| 19 урок | Передача мяча в движении. Обманные движения. |  |  |
| 20 урок | Тактика нападения и защиты. Учебная игра. |  |  |
| 21 урок | Ведение мяча с изменением скорости. Дриблинг |  |  |
| 22 урок | Игра в футбол. |  |  |
| 23 урок | Комбинационная игра в нападении |  |  |
| 24 урок | Комбинации из основных элементов игры в футбол |  |  |
| 25 урок | Двусторонняя игра в футбол |  |  |
| 26 урок | Игра в футбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству |  |  |
| 27 урок | Удары по мячу головой, вбрасывание мяча из-за «боковой» линии, обманные движения |  |  |
|  | ***2 четверть***  ***Уроки по гимнастике*** |  |  |
| 28 урок | Инструктаж по т/безопасности на уроках гимнастики. |  |  |
| 29 урок | Акробатика. Кувырок вперед-назад, стойка на лопатках (совершенствование) |  |  |
| 30 урок | Акробатика. Кувырок вперед в стойку на лопатках (м), назад в полушпагат (д) (совершенствование) |  |  |
| 31 урок | Акробатика. Стойка на голове (м), мост из положения стоя с помощью и без (д) |  |  |
| 32 урок | Акробатика. Развитие координационных способностей. |  |  |
| 33 урок | Акробатика. Прыжки через скакалку за 1 минуту (у) |  |  |
| 34 урок | Акробатика. Лазание по канату. |  |  |
| 35 урок | Акробатика. Развитие гибкости |  |  |
| 36 урок | Упражнение в равновесие. Развитие координационных способностей |  |  |
| 37 урок | Совершенствование висов. Опорный прыжок. |  |  |
| 38 урок | Упражнения на пресс. Подтягивание. |  |  |
| 39 урок | Демонстрация комплекса упражнений по акробатике |  |  |
|  | **баскетбол** |  |  |
| 40 урок | Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек в баскетболе (совершенствование) |  |  |
| 41 урок | Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками с отскоком от пола |  |  |
| 42 урок | Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника |  |  |
| 43 урок | Передача мяча во встречном движении, броски мяча в движении |  |  |
| 44 урок | Броски мяча одной рукой от плеча с места и в движении (совершенствование) Тестирование |  |  |
| 45 урок | Броски мяча в корзину (совершенствование) |  |  |
| 46 урок | Вырывание, выбивание мяча (совершенствование) |  |  |
| 47 урок | Игра в баскетбол по основным правилам |  |  |
| 48 урок | Совершенствование комбинаций из освоенных элементов баскетбола |  |  |
|  | 3 четверть .Уроки по лыжной подготовке |  |  |
| 49 урок | Инструктаж по т/безопасности на занятиях по лыжной подготовке. |  |  |
| 50 урок | Скользящий шаг без палок и с палками. |  |  |
| 51 урок | Попеременный двухшажный ход |  |  |
| 52-54 уроки | Коньковый ход |  |  |
| 55-57 уроки | Попеременный четырехшажный ход |  |  |
| 58-60 уроки | Преодоление бугров при спуске с горы. Прохождение дистанции до 2 км. |  |  |
| 61-63 уроки | Переход с попеременных ходов на одновременные. Спуски с пологих склонов |  |  |
| 64-66 уроки | Подъем в гору скользящим бегом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Прохождение дистанции до 3 км. |  |  |
| 67-68 уроки | Прохождение контрольной дистанции с использованием изученных ходов |  |  |
|  | ***Уроки по волейболу*** |  |  |
| 69 урок | Техника передвижений в волейболе. |  |  |
| 70 урок | Совершенствование техники перемещений в волейбольной стойке, остановки, ускорения |  |  |
| 71 урок | Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками, передача мяча над собой, через сетку |  |  |
| 72 урок | Передача мяча в прыжке через сетку, сверху, стоя спиной к цели |  |  |
| 73 урок | Закрепление прямой нижней подачи, прием подачи, подача в заданную часть площадки |  |  |
| 74 урок | Прямой нападающий удар при встречных передачах |  |  |
| 75 урок | Комбинации из освоенных элементов (приема, передачи, удара) |  |  |
| 76 урок | Совершенствование освоенных элементов перемещения и владения мячом |  |  |
| 77 урок | Игра в нападение в 3 зоне |  |  |
| 78 урок | Игра в волейбол по упрощенным правилам |  |  |
|  | ***4 четверть*** |  |  |
| 79 урок | Инструктаж по т/безопасности на уроках по л/атлетике. |  |  |
| 80 урок | ОФП. Равномерный бег (12 минут) |  |  |
| 81 урок | ОРУ. Эстафетный бег в спортзале. (встречная эстафета) |  |  |
| 82 урок | Подвижные игры. Баскетбол по основным правилам. |  |  |
| 83 урок | Подвижные игры. Двусторонняя игра в волейбол. |  |  |
| 84 урок | ОРУ. Прыжки на одной и двух ногах с продвижением вперед. Выпрыгивание вверх из полуприседа. |  |  |
| 85 урок | ОРУ. Прыжки со скакалкой: 1 минута в максимальном темпе. |  |  |
| 86 урок | ОРУ. Прыжковые упражнения. Подскоки, тройной прыжок с места |  |  |
| 87 урок | Подвижные игры. |  |  |
| 88 урок | Комплекс упражнений на развитие гибкости |  |  |
| 89 урок | Комплекс упражнений на развитие выносливости, скорости |  |  |
| 90 урок | Комплекс упражнений на развитие координации |  |  |
|  | ***Уроки по легкой атлетике*** |  |  |
| 91 урок | Челночный бег: 6\*10 м |  |  |
| 92 урок | Бег 30 метров. |  |  |
| 93-94 уроки | Прыжок в высоту способом «перешагивание» |  |  |
| 95-96 уроки | Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места. |  |  |
| 97 урок | Метание м/мяча в даль. |  |  |
| 98 урок | Закрепление техники бега на 60 и 100 метров |  |  |
| 99 урок | Бег 60 метров (у) |  |  |
| 100 урок | Бег 2000 метров. Тестирование |  |  |
| 101 урок | Совершенствование бега на 800 метров |  |  |
| 102 урок | Подведение итогов учебного года |  |  |

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Тема урока** | | |
|  |  | Сроки проведения | |
|  |  | Прим. | Факт. |
| 1 урок | ***1 четверть***  Вводный инструктаж по т/безопасности на уроках физической культуры (л/атлетика, спортивные и подвижные игры) |  |  |
| 2 урок | Н.старт Равномерный бег 800 метров |  |  |
| 3 урок | Стартовый разгон Бег 60 метров (2-3 повторения), |  |  |
| 4 урок | Бег 60-100м Стартовые ускорения (4-5 повторов) |  |  |
| 5 урок | Бег 100м |  |  |
| 6 урок | Челночный бег Бег на 1000 м. без учета времени |  |  |
| 7 урок | Техника метания гранаты на точность и дальность |  |  |
| 8 урок | Метание на дальность |  |  |
| 9 урок | Метание на дальность |  |  |
| 10 урок | Прыжки в длину с места, |  |  |
| 11 урок | Прыжки в длину с разбега |  |  |
| 12 урок | Совершенствование прыжка в длину |  |  |
| 13 урок | Бег на выносливость |  |  |
| 14 урок | Бег на выносливость предварительное тестирование |  |  |
| 15 урок | Бег на 1500 м. (д), 2000 м. (м) |  |  |
|  | ***Уроки по баскетболу*** |  |  |
| 16 урок | Техника безопасности во время занятий спортивными играми. Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника |  |  |
| 17 урок | Варианты ведения без сопротивления и с сопротивлением защитника |  |  |
| 18 урок | Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват) |  |  |
| 19 урок | Индивидуальная техника защиты. Тактика защиты |  |  |
| 20 урок | Комбинационная игра в защите |  |  |
| 21 урок | Штрафной бросок. Учебная игра |  |  |
| 22 урок | Тактика нападения. Зонная защита |  |  |
| 23 урок | Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите |  |  |
| 24 урок | Варианты бросков без сопротивления и с сопротивлением защитника |  |  |
| 25 урок | Комбинации из изученных элементов техники перемещений и владений мячом |  |  |
| 26 урок | Учебная игра в баскетбол |  |  |
| 27 урок | Игра в баскетбол по основным правилам |  |  |
|  | ***2 четверть***  ***Уроки по волейболу*** |  |  |
| 28 урок | Инструктаж по т/безопасности на уроках гимнастики. |  |  |
| 29 урок | Акробатика. Длинный кувырок, стойка на руках с помощью (м), стойка на лопатках (д) |  |  |
| 30 урок | Акробатика. Кувырок назад через стойку на руках с помощью (м), сед углом, стоя на коленях, наклон назад (д) |  |  |
| 31 урок | Акробатика. Лазание по канату на скорость. |  |  |
| 32 урок | Акробатика. Развитие координационных способностей. |  |  |
| 33 урок | Акробатика. Прыжки через скакалку за 1 минуту (у) |  |  |
| 34 урок | Акробатика. Совершенствование висов. |  |  |
| 35 урок | Акробатика. Развитие гибкости |  |  |
| 36 урок | Упражнение в равновесие. Развитие координационных способностей |  |  |
| 37 урок | Совершенствование висов. Опорный прыжок. |  |  |
| 38 урок | Упражнения на пресс. Подтягивание. |  |  |
| 39 урок | Демонстрация комплекса упражнений по акробатике |  |  |
|  | **волейбол** |  |  |
| 40 урок | Прием мяча отраженного от сетки |  |  |
| 41 урок | Варианты техники приема и передач мяча |  |  |
| 42 урок | Варианты подач мяча |  |  |
| 43 урок | Варианты нападающего удара через сетку |  |  |
| 44 урок | Варианты блокирования (одиночное и вдвоем) страховка |  |  |
| 45 урок | Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите |  |  |
| 46 урок | Учебная игра в волейбол |  |  |
| 47 урок | Игра в волейбол по правилам Тестирование |  |  |
| 48 урок | Двухсторонняя игра |  |  |
|  | ***3 четверть***  ***Уроки по лыжной подготовке*** |  |  |
| 49 урок | Инструктаж по т/безопасности на занятиях по лыжной подготовке. |  |  |
| 50 урок | Скользящий шаг без палок и с палками. |  |  |
| 51 урок | Попеременный двухшажный ход |  |  |
| 52-54 уроки | Коньковый ход |  |  |
| 55-57 уроки | Попеременный четырехшажный ход |  |  |
| 58-60 уроки | Преодоление бугров при спуске с горы. Прохождение дистанции до 2 км. |  |  |
| 61-63 уроки | Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление подъемов и препятствий. Торможение и поворот упором |  |  |
| 64-66 уроки | Подъем в гору скользящим бегом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Прохождение дистанции до 5 км. |  |  |
| 67-68 уроки | Прохождение контрольной дистанции с использованием изученных ходов |  |  |
|  | ***Уроки по волейболу*** |  |  |
| 69 урок | Передвижения в волейбольной стойке |  |  |
| 70 урок | Совершенствование техники передвижений, комбинации из основных элементов техники передвижений в волейболе |  |  |
| 71 урок | Закрепление техники приема и передач мяча в опорном движении, в прыжке, передача назад |  |  |
| 72 урок | Передача мяча в прыжке через сетку, сверху, стоя спиной к цели |  |  |
| 73 урок | Закрепление прямой верхней передачи |  |  |
| 74 урок | Закрепление прямого нападающего удара |  |  |
| 75 урок | Совершенствование приема мяча снизу двумя руками |  |  |
| 76 урок | Закрепление приема мяча одной рукой с падением вперед и скольжением на груди – животе |  |  |
| 77 урок | Игры по упрощенным правилам |  |  |
| 78 урок | Двусторонняя игра в волейбол |  |  |
|  | ***4 четверть*** |  |  |
| 79 урок | Инструктаж по т/безопасности на уроках по л/атлетике. |  |  |
| 80 урок | ОФП. Равномерный бег (15 минут) |  |  |
| 81 урок | ОРУ. Эстафетный бег в спортзале. |  |  |
| 82 урок | Подвижные игры. Баскетбол по основным правилам. |  |  |
| 83 урок | Подвижные игры. Двусторонняя игра в волейбол. |  |  |
| 84 урок | ОРУ. Совершенствование техники тройного прыжка с места |  |  |
| 85 урок | ОРУ. Прыжки со скакалкой: 1 минута в максимальном темпе. |  |  |
| 86 урок | ОРУ. Прыжковые упражнения. Подскоки, тройной прыжок с места |  |  |
| 87 урок | Подвижные игры. |  |  |
| 88 урок | Комплекс упражнений на развитие гибкости |  |  |
| 89 урок | Комплекс упражнений на развитие выносливости, скорости |  |  |
| 90 урок | Комплекс упражнений на развитие координации |  |  |
|  | ***Уроки по легкой атлетике*** |  |  |
| 91 урок | Челночный бег: 10\*10 м |  |  |
| 92 урок | Бег 30 метров. |  |  |
| 93-94 уроки | Прыжок в высоту способом «перешагивание» |  |  |
| 95-96 уроки | Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места. |  |  |
| 97 урок | Метание гранаты в даль. |  |  |
| 98 урок | Закрепление техники бега на 60 и 100 метров |  |  |
| 99 урок | Бег 100 метров (у) Тестирование |  |  |
| 100 урок | Бег 2000 метров (д), 3000 метров (м) |  |  |
| 101 урок | Совершенствование бега на 800 метров |  |  |
| 102 урок | Подведение итогов учебного года |  |  |

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Тема урока** | | |
|  |  | Сроки проведения | |
|  |  | Прим. | Факт. |
| 1 урок | ***1 четверть***  Вводный инструктаж по т/безопасности на уроках физической культуры (л/атлетика, спортивные и подвижные игры) |  |  |
| 2 урок | низкий старт |  |  |
| 3 урок | Стартовый разгон |  |  |
| 4 урок | Спринт. бег по прямой Стартовые ускорения |  |  |
| 5 урок | Финиш бег 100м |  |  |
| 6 урок | Бег 100 метров с максимальной скоростью, |  |  |
| 7 урок | Челночный бег Бег на 1000 метров с фиксированием результата |  |  |
| 8 урок | Техника метания гранаты 700 г. (м), 500 г. (д) на точность и дальность |  |  |
| 9 урок | Техника метания гранаты |  |  |
| 10 урок | Техника метания гранаты |  |  |
| 11 урок | Прыжки в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа |  |  |
| 12 урок | Прыжки в длину с |  |  |
| 13 урок | Совершенствование прыжка в длину |  |  |
| 14 урок | 6мин бег предварительное тестирование |  |  |
| 15 урок | 6мин. Бег Тестирование |  |  |
|  | ***Уроки по баскетболу*** |  |  |
| 16 урок | Техника безопасности во время занятий спортивными играми. Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника |  |  |
| 17 урок | Варианты ведения без сопротивления и с сопротивлением защитника |  |  |
| 18 урок | Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват) |  |  |
| 19 урок | Индивидуальная техника защиты. Тактика защиты |  |  |
| 20 урок | Комбинационная игра в защите |  |  |
| 21 урок | Штрафной бросок. Учебная игра |  |  |
| 22 урок | Тактика нападения. Зонная защита |  |  |
| 23 урок | Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите |  |  |
| 24 урок | Варианты бросков без сопротивления и с сопротивлением защитника |  |  |
| 25 урок | Комбинации из изученных элементов техники перемещений и владений мячом |  |  |
| 26 урок | Учебная игра в баскетбол |  |  |
| 27 урок | Игра в баскетбол по основным правилам |  |  |
|  | ***2 четверть***  ***Уроки по волейболу*** |  |  |
| 28 урок | Инструктаж по т/безопасности на уроках гимнастики. |  |  |
| 29 урок | Акробатика. Совершенствование длинного кувырка, стойки на руках с помощью (м), стойки на лопатках (д) |  |  |
| 30 урок | Акробатика. Кувырок назад через стойку на руках с помощью (м), сед углом, стоя на коленях, наклон назад (д) (совершенствование) |  |  |
| 31 урок | Акробатика. Лазание по канату на скорость. |  |  |
| 32 урок | Акробатика. Развитие координационных способностей. |  |  |
| 33 урок | Акробатика. Прыжки через скакалку за 1 минуту (у) |  |  |
| 34 урок | Акробатика. Совершенствование висов. |  |  |
| 35 урок | Акробатика. Развитие гибкости |  |  |
| 36 урок | Упражнение в равновесие. Развитие координационных способностей |  |  |
| 37 урок | Совершенствование висов. Опорный прыжок. |  |  |
| 38 урок | Упражнения на пресс. Подтягивание. |  |  |
| 39 урок | Демонстрация комплекса упражнений по акробатике |  |  |
|  | **волейбол** |  |  |
| 40 урок | Верхняя и нижняя передачи мяча в парах через сетку |  |  |
| 41 урок | Прием мяча отраженного от сетки |  |  |
| 42 урок | Варианты техники приема и передач мяча |  |  |
| 43 урок | Варианты подач мяча |  |  |
| 44 урок | Варианты нападающего удара через сетку |  |  |
| 45 урок | Варианты блокирования (одиночное и вдвоем) страховка |  |  |
| 46 урок | Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите |  |  |
| 47 урок | Учебная игра в волейбол Тестирование |  |  |
| 48 урок | Игра в волейбол по правилам |  |  |
|  | ***3 четверть***  ***Уроки по лыжной подготовке*** |  |  |
| 49 урок | Инструктаж по т/безопасности на занятиях по лыжной подготовке. |  |  |
| 50 урок | Скользящий шаг без палок и с палками. |  |  |
| 51 урок | Попеременный двухшажный ход |  |  |
| 52-54 уроки | Коньковый ход |  |  |
| 55-57 уроки | Попеременный четырехшажный ход |  |  |
| 58-60 уроки | Преодоление бугров при спуске с горы. Прохождение дистанции до 2 км. |  |  |
| 61-63 уроки | Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление подъемов и препятствий. Торможение и поворот упором |  |  |
| 64-66 уроки | Подъем в гору скользящим бегом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Прохождение дистанции до 5 км. |  |  |
| 67-68 уроки | Прохождение контрольной дистанции с использованием изученных ходов |  |  |
|  | ***Уроки по волейболу*** |  |  |
| 69 урок | Передвижения в волейбольной стойке |  |  |
| 70 урок | Совершенствование техники передвижений, комбинации из основных элементов техники передвижений в волейболе |  |  |
| 71 урок | Совершенствование техники приема и передач мяча в опорном движении, в прыжке, передача назад |  |  |
| 72 урок | Передача мяча в прыжке через сетку, сверху, стоя спиной к цели |  |  |
| 73 урок | Совершенствование прямой верхней передачи |  |  |
| 74 урок | Совершенствование прямого нападающего удара |  |  |
| 75 урок | Совершенствование приема мяча снизу двумя руками |  |  |
| 76 урок | Совершенствование приема мяча одной рукой с падением вперед и скольжением на груди – животе |  |  |
| 77 урок | Игры по упрощенным правилам |  |  |
| 78 урок | Двусторонняя игра в волейбол |  |  |
|  | ***4 четверть*** |  |  |
| 79 урок | Инструктаж по т/безопасности на уроках по л/атлетике. |  |  |
| 80 урок | ОФП. Равномерный бег (18 минут) |  |  |
| 81 урок | ОРУ. Эстафетный бег в спортзале. |  |  |
| 82 урок | Подвижные игры. Баскетбол по основным правилам. |  |  |
| 83 урок | Подвижные игры. Двусторонняя игра в волейбол. |  |  |
| 84 урок | ОРУ. Совершенствование техники тройного прыжка с места |  |  |
| 85 урок | ОРУ. Прыжки со скакалкой: 1 минута в максимальном темпе. |  |  |
| 86 урок | ОРУ. Прыжковые упражнения. Подскоки, тройной прыжок с места |  |  |
| 87 урок | Подвижные игры. |  |  |
| 88 урок | Комплекс упражнений на развитие гибкости |  |  |
| 89 урок | Комплекс упражнений на развитие выносливости, скорости |  |  |
| 90 урок | Комплекс упражнений на развитие координации |  |  |
|  | ***Уроки по легкой атлетике*** |  |  |
| 91 урок | Челночный бег: 10\*10 м |  |  |
| 92 урок | Бег 30 метров. |  |  |
| 93-94 уроки | Прыжок в высоту способом «перешагивание» |  |  |
| 95-96 уроки | Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места. |  |  |
| 97 урок | Метание гранаты в даль. |  |  |
| 98 урок | Закрепление техники бега на 60 и 100 метров |  |  |
| 99 урок | Бег 100 метров (у) Тестирование |  |  |
| 100 урок | Бег 2000 метров (д), 3000 метров (м) |  |  |
| 101 урок | Совершенствование бега на 800 метров |  |  |
| 102 урок | Подведение итогов учебного года |  |  |