

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЕГО
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «НИЖЕГОРОДСКОЕ ОБЛАСТНОЕ
УЧИЛИЩЕ ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА (ТЕХНИКУМ) ИМЕНИ В.С.ТИШИНА»
(ГБОУ СПО «НОУОР (ТЕХНИКУМ) ИМЕНИ В.С.ТИШИНА»)

РАССМОТРЕНО

на заседании МО

«28» августа 2015 г.

протокол № 1

Новикова /Р.А.Новикова

СОГЛАСОВАНО

Заведующий

учебной частью общего

образования

Трусова Л.С. Трусова

«01» сентября 2015 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ СПО «НОУОР

(техникум) имени В.С.Тишина»

Тряпичников /Е.В.Тряпичников

«01» сентября 2015 г.

**Рабочая программа
по учебному предмету
«Физическая культура»
6-11 классы**

Составитель программы:

Солдатов Владимир Викторович, учитель

2015 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа разработана на основе программы общеобразовательных учреждений физического воспитания учащихся 6 -11 классов. М. Просвещение 2007г., под общей редакцией А.П. Матвеева. Программа составлена на основе Федерального компонента Государственного образовательного стандарта. Данная учебная программа конкретизирует содержание предметных тем, дает распределение учебных часов по разделам курса и последовательность изучения разделов физической культуры с учетом межпредметных связей, логики учебного процесса, возрастных особенностей обучающихся.

Уровень программы: базовый стандарт. Программа рассчитана на 490 часов в год, 70 часов в каждом классе по 2 часа в неделю. В 6,7,9 классах курс физической культуры проходит интегрировано с курсом ОБЖ. Календарно-тематическое планирование составлено с годовым календарным учебным графиком на 2014-2015 учебный год.

Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры — главная цель развития отечественной системы школьного образования. Как следствие, каждая образовательная область базисного учебного плана ориентируется на достижение этой главной цели.

Общая характеристика предмета «Физическая культура»

Физическое воспитание в школе содействует развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры. Таким образом, физическая культура, как учебный предмет является неотъемлемой составляющей учебного процесса, всецело его дополняющий. Изучение физической культуры на ступени основного общего образования направлено на достижение следующих целей:

Цель школьного образования по физической культуре — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование *устойчивых мотивов и потребностей* обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

- **развитие** основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- **формирование** культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корректирующей направленностью, приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- **воспитание** устойчивых интересов и положительного эмоционально-целостного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- **освоение** знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни
- **применение** знаний и умений в практической деятельности.

Задачи:

- укреплять здоровье, развивать основные физические качества и повышать функциональные возможности организма;
- формировать культуру движений, обогащать двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей и корректирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- осваивать знания о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни; обучать навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитывать положительные качества личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования обучающихся в области физической культуры, настоящая программа в своём предметном содержании направлена на: реализацию *принципа вариативности*, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями обучающихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса.

Соблюдение дидактических правил *от известного к неизвестному* и *от простого к сложному*, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности.

Расширение *межпредметных связей*, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения обучающихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов.

Усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования обучающимися освоенных знаний, способов и физических

упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Формы организации образовательного процесса в основной школе характеризуются разнообразными уроками физической культуры, физкультурно-оздоровительными мероприятиями в течение учебного дня и самостоятельными занятиями физическими упражнениями.

Для более качественного освоения предметного содержания настоящей программы рекомендуется подразделять уроки на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

На уроках с образовательно-познавательной направленностью обучающихся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий, с использованием ранее изученного материала. При освоении знаний и способов деятельности целесообразно использовать учебники по физической культуре, особенно те их разделы, которые касаются особенностей выполнения самостоятельных заданий или самостоятельного закрепления разучиваемых физических упражнений.

Уроки с образовательно-познавательной направленностью характеризуются следующими особенностями:

— небольшой продолжительностью подготовительной части урока (до 5—7 мин), в которую можно включать как ранее разученные тематические комплексы упражнений (например, на гибкость, координацию, осанку), так и упражнения общеразвивающего характера, содействующие повышению работоспособности, активизации процессов внимания, памяти и мышления. Главное, чтобы используемые упражнения не характеризовались значительными физическими нагрузками, приводящими к утомлению, не вызывали ярко выраженного эмоционального напряжения;

— необходимостью выделять в основной части урока образовательный и двигательный компоненты. Образовательный компонент основной части урока включает в себя теоретические знания и способы физкультурной деятельности. В зависимости от объема учебного материала его продолжительность может составлять от 3—4 до 10—12 мин. В свою очередь, в двигательный компонент входит обучение двигательным действиям и развитие физических качеств. Его продолжительность будет зависеть от того, сколько времени потребуется на решение задач, запланированных в образовательном компоненте. При разработке содержания двигательного компонента необходимо включить в него обязательную разминку, которая по своему характеру должна соотноситься с поставленными педагогическими задачами;

— зависимостью продолжительности заключительной части урока от суммарной величины физической нагрузки, выполненной обучающимися в его основной части, но не более 6—7 мин.

Уроки с образовательно-предметной направленностью используются по преимуществу для обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой

атлетики, подвижных игр, лыжных гонок. На этих уроках обучающиеся также осваивают новые знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, название упражнений или описание техники их выполнения и т. п.). Отличительными особенностями в построении и планировании этих уроков являются:

— планирование задач обучения в логике поэтапного формирования двигательного навыка: этап начального обучения; этап углубленного разучивания и закрепления; этап совершенствования;

— планирование физических упражнений в соответствии с задачами обучения, а динамики нагрузки — с закономерностями постепенного развития утомления, возникающего в процессе их выполнения. В начало основной части урока в зависимости от задач обучения могут включаться упражнения на развитие гибкости, координации и быстроты, не связанные со значительными энергозатратами и не приводящие к интенсивному и относительно глубокому утомлению. Затем постепенно добавляются упражнения на развитие силы и выносливости, характеризующиеся значительными энергозатратами и определенными стадиями относительно глубокого утомления организма.

В подготовительной части урока, продолжительность которой может достигать 8–10 мин, проводится обязательная разминка. Она включает в себя бег, прыжки, комплексы общеразвивающих упражнений на гибкость и координацию. Разрабатывая содержание подготовительной части урока, необходимо обеспечить постепенное повышение нагрузки на организм обучающегося, что достигается за счет включения в работу все большего количества мышечных групп, увеличения темпа и амплитуды выполнения упражнений. В связи с этим при проведении разминки необходимо контролировать функциональное состояние обучающихся. Контроль можно осуществлять как по внешним признакам (изменение цвета кожи, обильное потоотделение и т. д.), так и по внутренним ощущениям (появление усталости или боли в мышцах, головокружение и подташнивание). Кроме того, можно выборочно замерять частоту сердечных сокращений.

В основной части урока (продолжительностью до 30 мин) учитель решает базовые педагогические задачи. При обучении двигательным действиям рекомендуется использовать подводящие упражнения, опираться на имеющийся у обучающегося двигательный опыт. В то же время во избежание травматизма при развитии физических качеств не допускается использование плохо освоенных обучающимися упражнений или их выполнение в не подготовленном для этого зале или на площадке. Здесь, как и в подготовительной части урока, необходимо контролировать функциональное состояние обучающихся.

В заключительной части урока (продолжительностью до 3 мин) целесообразно давать специальные упражнения на дыхание, подвижные игры на внимание и мышление, упражнения на координацию.

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью преимущественно используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки от

начала урока до окончания его основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью необходимо формировать у обучающихся представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. Также на этих уроках обучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над ее величиной (в начальной школе по показателям частоты сердечных сокращений). Отличительными особенностями этих уроков являются:

— обеспечение постепенного нарастания величины физической нагрузки за счет определенной последовательности в планировании физических упражнений, имеющих разные характеристики по энерготратам;

— сохранение определенного постоянства конструкции включения физических упражнений от начала урока до окончания его основной части: на развитие быстроты — силы — выносливости;

— более продолжительная по сравнению с другими типами уроков физической культуры заключительная часть. Она должна быть достаточной, чтобы обеспечить восстановление организма после выполнения обучающимися значительных физических нагрузок.

В целом каждый из типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности включает обучающихся в выполнение самостоятельных заданий. Приобретаемые таким образом знания, умения и навыки должны в последующем закрепляться в системе самостоятельных форм занятий физическими упражнениями: утренней зарядке и гигиенической гимнастике до уроков, физкультминутках и подвижных играх на переменах и во время прогулок, дополнительных занятиях. При этом, развивая самостоятельность, необходимо ориентировать обучающихся на использование учебного материала, не только освоенного ими на уроках физической культуры или на уроках по другим учебным предметам, но и изложенного в учебниках по физической культуре. Путем повышения самостоятельности и познавательной активности обучающихся достигается усиление направленности педагогического процесса на формирование интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями, приучение к систематической работе со своим телом и здоровьем.

Развитию самостоятельности в среднем школьном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные обучающимися на уроках физической культуры.

**ПРИМЕРНОЕ РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ВРЕМЕНИ НА РАЗДЕЛЫ
УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ (СЕТКА ЧАСОВ)
ПРИ ДВУХРАЗОВЫХ ЗАНЯТИЯХ В НЕДЕЛЮ**

№	Раздел учебной программы	6	7	8	9	9	10	11
1	Основные знания	В процессе урока						
2	Легкая атлетика	24	24	24	24	24	24	24
3	Гимнастика	14	14	14	14	14	14	14
4	Спортивные игры Баскетбол Волейбол	10	10	10	10	10	10	10
		10	10	10	10	10	10	10
5	Лыжная подготовка	12	12	12	12	12	12	12
6	Развитие двигательных качеств	В процессе урока						
	ИТОГО	70	70	70	70	70	70	70

Содержание учебного процесса

Знания о физической культуре

История физической культуры. Возрождение Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии, цель и задачи олимпийского движения, олимпийские идеалы и символика. Зарождение Олимпийского движения в дореволюционной России, первые успехи российских спортсменов в современных Олимпийских играх. История зарождения избранного вида спорта (гимнастики, лыжных гонок, плавания, баскетбола, футбола, волейбола). Современные правила соревнований.

Базовые понятия физической культуры. Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств; понятия силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Основные правила развития физических качеств (регулярность и систематичность занятий, доступность и индивидуализация в выборе величины физических нагрузок, непрерывность и постепенность повышения требований). Структура занятий по развитию физических качеств (подготовительная часть — разминка, основная часть — решение главных задач занятия, заключительная часть — восстановление организма) и особенности планирования их содержания, место занятий в режиме дня и недели. Физическая нагрузка как чередование физической работы и отдыха; ее регулирование по объему, продолжительности, интенсивности и интервалам отдыха. Общая характеристика основных режимов нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений (оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий режимы).

Физическая культура человека. Правила закаливания организма способами принятия воздушных и солнечных ванн, купания. Правила ведения дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение занятий физической культурой.

Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий по развитию физических качеств (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки). Составление по образцу комплексов упражнений для развития физических качеств (по заданию учителя). Составление вместе с учителем плана индивидуальных занятий по развитию физических качеств.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Правила самостоятельного тестирования физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий и регулирование величины нагрузки в соответствии с заданными режимами.

Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; содержание еженедельно обновляемых комплексов утренней зарядки и физкультминуток; содержание домашних занятий по развитию физических качеств. Наблюдения за динамикой показателей физической подготовленности с помощью тестовых упражнений:

- развитие силы — прыжки с места в длину и высоту, отжимание в упоре лежа, наклоны вперед из положения сидя, поднимание ног из положения виса;
- развитие быстроты — ловля падающей линейки, бег с максимальной скоростью;
- развитие выносливости — бег по контрольной дистанции, 6-минутный бег;
- развитие координации движений — бросок малого мяча в подвижную мишень, удерживание тела в статическом положении стоя на одной ноге, передвижение ходьбой и бегом;
- развитие гибкости — наклон вперед, маховые движения ногами вперед, назад, в сторону, выкруты рук с гимнастической палкой назад и вперед.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений для коррекции фигуры. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток и физкультпауз. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики.

Организующие команды и приемы: ходьба строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами, перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2, по 3 и обратно.

Кувырок назад в группировке, стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев, два кувырка. Упражнения на невысокой перекладине (*мальчики*): подъем в упор с прыжка, перемах левой (правой) вперед, назад, переход в вис лежа на согнутых руках.

Ритмическая гимнастика (*девочки*): простейшие композиции, включающие стилизованные общеразвивающие упражнения и элементы хореографии (прыжок выпрямившись, скачок, закрытый и открытый прыжки).

Прикладные упражнения: лазанье по канату в два приема (*мальчики*); лазанье по гимнастической стенке вверх-вниз, горизонтально лицом и спиной к стенке, по диагонали (*девочки*). Упражнения на трамплине: прыжок с разбега на горку матов, соскок.

Упражнения общей физической подготовки.

Легкая атлетика. Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением. Бег с преодолением препятствий. Спринтерский бег (60 м и 100 м). Гладкий равномерный бег по учебной дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или обучающимися). Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Метание малого мяча по движущейся мишени (катящемуся с разной скоростью и летящему по разной траектории баскетбольному мячу). Упражнения общей физической подготовки.

Спортивные игры

Б а с к е т б о л . Упражнения без мяча: прыжок вверх толчком одной с приземлением на другую; передвижение в основной стойке; остановка прыжком после ускорения; остановка в шаге. Упражнения с мячом: ловля мяча после отскока от пола, ведение мяча на месте и в движении с изменением направления движения; бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения и от груди с места. Игра в баскетбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

В о л е й б о л . Упражнения с мячом: прямая нижняя подача мяча через сетку с лицевой линии площадки; передача мяча после перемещения; передача мяча из зоны в зону. Игра в волейбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы: передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами; перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2, по 3 и обратно.

Акробатические упражнения (*мальчики*): прыжком кувырок вперед, кувырок назад в группировке, стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев, два кувырка вперед в группировке, стойка на голове и руках.

Опорные прыжки: прыжок согнув ноги через гимнастического козла (*мальчики*); прыжок ноги врозь через гимнастического козла (*девочки*).

Передвижения по гимнастическому бревну (*девочки*): поворот на носках в полуприсед, выход в равновесие на одной, полушапагат, соскок прогнувшись из стойки поперек.

Упражнения на средней перекладине (*мальчики*): подъем в упор с прыжка, перемах левой (правой) вперед, назад, переход в вис лежа на согнутых руках; из виса завесой вне размахивание и подъем в упор; из виса стоя наскок в упор; из упора верхом спад назад в вис завесом; махом одной, толчком другой подъем переворотом в упор.

Упражнения на брусках: наскок в упор и ходьба на руках; размахивание в упоре; соскок вперед с опорой на жердь; наскок в упор, фиксация упора углом; сед ноги врозь; размахивание в упоре, сед на бедре с последующим соскоком (*мальчики*); наскок в упор на нижнюю жердь, махом назад соскок с поворотом с опорой на жердь; размахивания изгибами в висе на верхней жерди; перемахи одной и двумя в висе лежа на нижней жерди; выход из виса лежа на нижней жерди в сед на бедре с дохватом за верхнюю жердь, соскок (*девочки*).

Вольные упражнения (*девочки*): комбинации с использованием простых движений типа зарядки; элементов хореографии и ритмической гимнастики (основные позиции ног с полуприседанием и приседанием, выставлением ноги в различных направлениях, маховыми движениями ног, острым шагом, закрытым и открытым прыжком); танцевальных движений (приставного, переменного шага, шага галопа, польки).

Прикладные упражнения: лазанье по канату в два приема (*мальчики*); лазанье по гимнастической стенке вверх-вниз, горизонтально лицом и спиной к стенке, по диагонали (*девочки*). Упражнения на трамплине: прыжок с разбега на горку матов, соскок.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Легкая атлетика. Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением. Финиширование. Эстафетный бег. Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Прыжок в высоту способом «перешагивание». Бег с препятствиями. Спринтерский бег. Кроссовый бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем).

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Лыжный спорт. Одновременный двухшажный и попеременный

четырёхшажный ход. Передвижение с чередованием попеременных и одновременных ходов. Торможение боковым соскальзыванием. Преодоление препятствий на лыжах способами перешагивания, перепрыгивания, перелезания; прыжки с небольших трамплинов (30—50 см высотой). Спуск в низкой стойке. Прохождение учебных дистанций с использованием разученных способов передвижения (протяженность дистанции регулируется учителем или обучающимися). Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Спортивные игры.

Баскетбол. Ловля мяча после отскока от пола. Ведение мяча с изменением направления и скорости передвижения, с отскоком мяча на разную высоту. Ловля и передача мяча с шагом. Бросок мяча в корзину одной рукой с места. Бросок мяча в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Техничко-тактические действия игроков при вбрасывании мяча судьей и при передаче мяча с лицевой линии.

Игра в баскетбол по правилам

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Волейбол. Верхняя прямая и нижняя боковая подачи с лицевой линии в правую и левую половину площадки. Передача мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Нападающий удар через сетку. Тактические действия: система игры со второй подачи игрока передней линии; система игры при страховке нападающего игроком передней линии. Игра в волейбол по правилам.

Требования к качеству освоения программного материала

Знать (понимать):

- Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения;
- Основные показатели физического развития.
- Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ.
- Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями.

Уметь:

- Выполнять комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз;
- Выполнять комплексы упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя); - Выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и коррекции её нарушений;
- Выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;
- Подсчитывать ЧСС при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
- Выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по правилам;
- Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказать первую помощь при травмах.

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	12	—
	Прыжок в длину с места, см	180	165
	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз	—	18
К выносливости	Кроссовый бег 2 км	8 мин 50 с	10 мин 20 с
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков, с	10,0	14,0
	Бросок малого мяча в стандартную мишень, м	12,0	10,0

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

Задачи физического воспитания учащихся 10 – 11 классов.

Задачи физического воспитания учащихся 10 – 11 классов направлены на:

- содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать 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 (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к

произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) способностей;

- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции 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 целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;
- дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

Цели физического воспитания учащихся 10 – 11 классов.

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

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- освоение системой знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

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 профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности 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 самостоятельных 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 самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей 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

Критерии и нормы оценки обучающихся

Успеваемость по предмету «Физическая культура» определяется качеством усвоения знаний теоретического раздела программы, двигательных умений и навыков, уровнем физической подготовленности, а также уровнем развития двигательных способностей обучающихся.

Критериями оценки качества усвоения знаний теоретического раздела являются полнота, точность и осознанность полученных знаний, что выражается в объеме, логичности, аргументированности устных и письменных ответов

обучающихся, отсутствии или наличии ошибок, их характере и количестве. В соответствии с этим:

оценка «5» ставится обучающемуся за полномасштабное, безошибочное, логичное и аргументированное изложение;

оценка «4» — за достаточно полное, преимущественно логичное и аргументированное изложение при наличии 1-2 мелких неточностей или незначительных ошибок, способность ответить на вопросы, требующие понимания изученного материала;

оценка «3» — за недостаточно логичное и аргументированное изложение лишь основного учебного материала с помощью наводящих вопросов учителя, при наличии 3-4 мелких неточностей или незначительных ошибок, либо 1-2 существенных ошибок;

оценка «2» — отсутствие в ответе достаточного знания и понимания изучаемого материала, наличие 1-2 грубых или 3 и более существенных ошибок, неспособность ответить на наводящие вопросы учителя.

Критерием оценки качества усвоения обучающимися двигательных умений и навыков является их правильность и прочность, что выражается в отсутствии или наличии ошибок в технике выполнения упражнения, их характере и количестве; в легкости и уверенности выполнения упражнения. В связи с этим,

оценка «5» ставится, если упражнение выполнено точно, свободно и уверенно, обучающийся полностью овладел техникой изученных двигательных действий;

оценка «4» - упражнение выполнено преимущественно точно и уверенно, но допущены 1-2 незначительные ошибки в основе и деталях техники;

оценка «3» - упражнение выполнено в основном точно, но недостаточно свободно и уверенно, с 3-4 незначительными ошибками или с 1-2 значительными ошибками в основе техники;

оценка «2» - упражнение выполнено неточно, допущена грубая ошибка или 3 и более значительных ошибок в основе техники двигательных действий.

Освоение техники некоторых упражнений программы, особенно циклического характера, предусматривает также соответствующий уровень физической подготовленности обучающихся. Критерием оценки уровня физической подготовленности обучающихся в изучаемых действиях является достигнутая ими функциональная готовность к выполнению контрольных упражнений (тестов), предусмотренных программой, что выражается в достижении ими определенных количественных показателей. В программе указаны «Ориентировочные количественные показатели физической подготовленности». Исходя из этих ориентиров, учитель сам устанавливает для класса и для каждого обучающегося количественные показатели и оценивает обучающихся по фактору улучшения этих показателей по окончании процесса обучения, учитывая индивидуальные особенности каждого из них.

Критерием оценки уровня развития двигательных способностей также является достигнутая функциональная готовность обучающихся к выполнению контрольных упражнений (тестов), в качестве которых выступают специальные

тесты развития двигательных способностей, предусмотренные программой. Основанием для положительной оценки является факт улучшения контрольных показателей к концу учебного года.

Материально-техническое обеспечение

№ п/п	Оборудование, инвентарь
1	Брусья гимнастические (мужские)
2	Канат для лазания
3	Канат для перетягивания
4	Коврик туристический
5	Козел гимнастический
6	Конь гимнастический
7	Мостик гимнастический подкидной
8	Мяч баскетбольный Torres
9	Мяч волейбольный Torres
10	Палка гимнастическая деревянная
11	Перекладина гимнастическая пристеночная
12	Сетка волейбольная тренировочная
13	Стойки волейбольные универсальные
14	Щит баскетбольный пластиковый
15	Стенка гимнастическая
16	Маты
17	Набивные мячи

Литература

1. А.П. Матвеев. Программы общеобразовательных учреждений физического воспитания учащихся 5 -11 классы - М.: Просвещение 2007.
2. Физическая культура: 6 - 7 класс: учеб. Для общеобразоват. Учреждений / А. П. Матвеев; Рос. акад. наук, Рос. Акад. Образования, изд-во "Просвещение". -3-е изд.- М.: Просвещение, 2010.
3. Физическая культура: 8 -9 класс: учеб. Для общеобразоват. Учреждений / А. П. Матвеев; Рос. акад. наук, Рос. Акад. Образования, изд-во "Просвещение". -3-е изд.- М.: Просвещение, 2010.
4. В.И. Лях, А.А.Зданевич. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. – М.: «Просвещение», 2008.
5. Гимнастика. Учебник / М.Л.Журавин и др. – М.: «Академия», 2009.
6. И.М.Бутин. Лыжный спорт: Учебник. – М.: «Владос-Пресс», 2008.
7. Виера, Барбара Л. Волейбол. Шаги к успеху: М.: АСТ: Астрель, 2010.
8. Д.И.Нестеровский. Баскетбол: Теория и методика обучения: Учебное пособие. – М.: «Академия», 2011.
9. А.И. Жилкин и др. Лёгкая атлетика: Учебное пособие/ М.: «Академия», 2008.

Уровень физической подготовленности учащихся 16 – 17 лет

№	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30м, сек	16	5,2 и ниже	5,1-4,8 5,0-4,7	4,4 и выше	6,1 и ниже	5,9-5,3 5,9-5,3	4,8 и выше
			17	5,1		4,3	6,1	4,8	
2	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине (м), на низкой (д), к/з	16	4 и ниже	8-9	11 и выше	6 и ниже	13-15	18 и выше
			17	5	9-10	12	6	13-15	18
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	16	180 и ниже	195-210	230 и выше	160 и ниже	170-190	210 и выше
			17	190	205-220	240	160	170-190	210
4	Выносливость	6-мин бег, м	16	1100 и ниже	1300-1400	1500 и выше	900 и ниже	1050-1200	1300 и выше
			17	1100	1300-1400	1500	900	1050-1200	1300
5	Координационные	Челночный бег 3x10м, сек	16	8,2 и ниже	8,0-7,7	7,3 и выше	9,7 и ниже	9,3-8,7	8,4 и выше
			17	8,1	7,9-7,5	7,2	9,6	9,3-8,7	8,4
6	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя на полу, см	16	5 и ниже	9-12	15 и выше	7 и ниже	12-14	20 и выше
			17	5	9-12	15	7	12-14	20

Уровень физической подготовленности учащихся 11 – 15 лет

№	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30м, сек	11	6,3 и выше	6,1-5,5	5,0 и ниже	6,4 и выше	6,3-5,7	5,1 и ниже
			12	6,0	5,8-5,4	4,9	6,3	6,2-5,5	5,0
			13	5,9	5,6-5,2	4,8	6,2	6,0-5,4	5,0
			14	5,8	5,5-5,1	4,7	6,1	5,9-5,3	4,9
			15	5,5	5,3-4,9	4,5	6,0	5,8-5,2	4,9
2	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине (м), на низкой (д), кол-во раз	11	1	4-5	6 и выше	4 и ниже	10-14	19 и выше
			12	1	4-6	7	4	11-15	20
			13	1	5-6	8	5	12-15	19
			14	2	6-7	9	5	13-15	17
			15	3	7-8	10	5	12-13	16
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	11	140 и ниже	160-180	195 и выше	130 и ниже	150-175	185 и выше
			12	145	165-180	200	135	155-175	190
			13	150	170-190	205	140	160-180	200
			14	160	180-195	210	145	160-180	200
			15	175	190-205	220	155	165-185	205
4	Выносливость	6-мин бег, м	11	900 и менее	1000-1100	1300 и более	700 и менее	850-1000	1100 и более
			12	950	1100-1200	1350	750	900-1050	1150
			13	1000	1150-1250	1400	800	950-1100	1200
			14	1050	1200-1300	1450	850	1000-1150	1250
			15	1100	1250-1350	1500	900	1050-1200	1300
5	Координационные	Челночный бег 3x10м, сек	11	9,7 и выше	9,3-8,8	8,5 и ниже	10,1 и выше	9,7-9,3	8,9 и ниже
			12	9,3	9,0-8,6	8,3	10,0	9,6-9,1	8,8
			13	9,3	9,0-8,6	8,3	10,0	9,5-9,0	8,7
			14	9,0	8,7-8,3	8,0	9,9	9,4-9,0	8,6
			15	8,6	8,4-8,0	7,7	9,7	9,3-8,8	8,5
6	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя на полу, см	11	2 и ниже	6-8	10 и выше	4 и ниже	8-10	15 и выше
			12	2	6-8	10	5	9-11	16
			13	2	5-7	9	6	10-12	18
			14	3	7-9	11	7	12-14	20
			15	4	8-10	12	7	12-14	22

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В 6 КЛАССЕ

1	2	3	4	5	6	7	8	9
№ урока	Раздел	Тема урока	Кол. часов	Дата урока	Дата фактически	Основные понятия	Пособия и инвентарь	Корректировка
I четверть								
1	Лёгкая атлетика	Инструктаж по ТБ на уроках лёгкой атлетики. Техника низкого старта. Развитие выносливости. Понятие и признаки о закрытых повреждениях.	1			Стартовые команды, дистанция, интервал, физические качества, двигательная подготовленность, осанка.	Карточки, секундомер, стойки	
2		Низкий старт. Развитие выносливости. КДП.	1					
3		Низкий старт. Прыжок в длину с разбега. Развитие выносливости. КДП.	1					
4		Учёт техники старта на короткие дистанции. Прыжок в длину с разбега. КДП.	1			Физические качества, двигательная подготовленность, прыжковая яма, фазы прыжка, толчковая и маховая нога, способы прыжков в длину с разбега, сектор для метания, фазы метания	Карточки, секундомер, рулетка, флажки, мячи, грабли.	
5		Учёт в беге на 60 м. Прыжок в длину с разбега. Метание мяча. КДП.	1					
6		Учёт в прыжках в длину с разбега. Метание мяча. КДП.	1					
7		Развитие координации и ловкости. Метание мяча. КДП.	1					
8-10		Учёт в метании мяча. КДП. ПМП при закрытых повреждениях.	3			Фазы метания, сектор для метания, физические качества.		
11		Прыжок в высоту с разбега. Зачёт по разделу «Лёгкая атлетика»	1			Сектор для прыжков в высоту способы прыжков в высоту,	Мячи, флажки, секундомер.	

12		Учёт в прыжках в высоту.	1			фазы прыжка.	Флажки, секундомер, тесты, бумага.	
13-14	Баскетбол	Правила ТБ на уроках б/б. Ловля и передачи мяча. Передачи в тройках с перемещением. Ведение мяча. Игры с ведением и передачами мяча. ПМП при тепловом и солнечном ударах, солнечном ожоге, признаки.	2			Приёмы баскетбола, зрительный контроль. Ловля, способы передач. Ведение. Виды ведения; низкое, высокое, шагом и бегом. Бросок, бросок с двух шагов. Правила игры в баскетбол.	Набивные и баскетбольные мячи, стойки, ленты, доска, мел.	
15-16		Ведение мяча шагом и бегом. Бросок мяча после ведения. Учебная игра.	2					
17	Бросок мяча после ведения. Учебная игра с заданиями в защите (индивидуальная защита).	1						
18	Зачёт по разделу «Баскетбол». Эстафеты с элементами б/б. Учебная игра. Закрытые травмы. Ушибы. Растяжения и разрывы связок.	1						
II четверть								
19	Гимнастика	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Слитные кувырки вперед и назад. Лазание по канату. Вывихи, сдавливания и переломы.	1			Группировка, упор присев, пережат, кувырок, канат, приёмы лазанья	Маты, учебные карточ-ки, гимнастические палки.	
20		Учёт выполнения 2-3 кувырков вперёд слитно. закрепление и	1			Группировка, сед, упор присев, мост, пережат, кувырок,		

		совершенствование акробатических упражнений. Лазание по канату.				стойка на лопатках, акробатическая комбинация. Присед, выпад, соскок прогнувшись, гимнастическое бревно.		
21		Учёт выполнения 2-3 кувырков назад слитно. Разучивание акробатической комбинации.	1					
22-23		Учёт выполнения «моста». Упражнения в равновесии на бревне. Лазание по канату.	2				Маты, гимнастическое бревно и мостик, канат, учебные карточки, перекладина.	
24		Учёт выполнения акробатической комбинации. Упражнения в равновесии на бревне. Лазание по канату на скорость.	1			Присед, выпад, соскок прогнувшись, гимнастическое бревно. Вис согнувшись и прогнувшись, хват сверху и снизу, упор, вскок в упор присев. Гимнастический козёл, мостик, вскок в упор присев, соскок прогнувшись, фазы опорного прыжка.		
25		Висы и упоры. Разучивание техники опорного прыжка ноги врозь через козла в ширину. Учёт в лазании по канату.	1				Маты, гимнастическое бревно, козёл и мостик, канат, перекладина.	
26-27		Закрепление и совершенствование опорного прыжка. Упражнения в висах и упорах. Факторы укрепляющие здоровье.	2				Маты, гимнастический козёл и мостик, секундомер, перекладина.	
28		Учёт выполнения опорного прыжка. Соскок боком назад с поворотом из упора. Разучивание соединения из 2-х элементов на перекладине. КДП.	1			Фазы опорного прыжка, соскок, физические качества.		
29		Учёт подъёма переворотом. Соскок. Соединение на перекладине. КДП.	1			Упор, вис, соскок, приземление, снарядовая	Перекладина, маты, скамейки.	

30		Учёт соскока назад. Соединение на перекладине. КДП.	1			гимнастика, сила.		
31		Учёт соединения на перекладине. Подтягивание. КДП.	1					
32		Учёт в подтягивании на перекладине. Зачёт по разделу «Гимнастика». Эстафеты с элементами гимнастики.	1			Способы хватов.	Гимнастические скамейки, маты, обручи, мячи, секундомер, тесты, бумага.	
III четверть								
33-34	Волейбол	Правила Т.Б. на уроках волейбола. Стойки игрока. Перемещения. УТИ по упрощённым правилам. Рациональное питание. Режим питания.	2			Стойка волейболиста, способы перемещения по площадке. Приём, передача, подача. Положение кистей, локтей, согласованная работа рук и ног.		
35-36		Передача двумя руками сверху. Перемещения влево, вправо, вперед, назад. Нижняя прямая подача мяча. УТИ.	2					
37-38		Нижняя прямая подача мяча. Передача мяча снизу. Приём мяча после подачи. УТИ.	2					
39-40	Лыжный спорт	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Совершенствование лыжных ходов. Ходьба 1 км. медленно. ПМП при ожогах и отморожениях. Оказание помощи утопающему.	2			Попеременный двухшажный, одновременный двухшажный, одновременный бесшажный ходы, одновременный одношажный склон, подъём «ёлочкой», скользящим шагом, спуск, стойки	Лыжи, ботинки, палки, секундомер, кубики, мячи или флажки.	
41-42		Совершенствование и учёт	2					

		лыжных ходов. Разучивание, закрепление и совершенствование подъёмов спусков и торможений. Действия оказавшегося на льду.				лыжника, торможения и повороты плугом.		
43-44		Совершенствование и учёт выполнения подъёмов и спусков. Разучивание торможений и поворотов. 2 км.	2					
45-46		Совершенствование спусков, поворотов и торможений. Учёт подъёма скользящим шагом. Учёт в лыжных гонках на 1 км. Передвижение до 3 км с применением разученных лыжных ходов.	2				Тесты, бумага.	
47-48		Учёт в лыжных гонках на 2 км. Игры и эстафеты на лыжах. Зачёт по разделу «Лыжный спорт». Основные гигиенические требования к питанию.	2					
49	Волейбол	Правила Т.Б. на уроках волейбола. Стойки игрока. Перемещения. Нижняя прямая подача. Передача двумя руками сверху. Профилактика табакокурения и его последствия.	1			Стойка волейболиста, способы перемещения по площадке. Приём, передача, подача.	Волейбольные и набивные мячи, ленты, стойки, доска, мел.	
50		Передача мяча снизу. Передача мяча сверху через сетку. Прием мяча двумя руками снизу. УТИ.	1			Положение кистей, локтей, согласованная работа рук и ног.		

IV четверть							
51-54	Баскетбол	Передачи мяча со сменой мест. Передачи мяча в движении парами. Броски мяча по кольцу после ведения. Учебная игра 3х3, 4х4, 5х5. Профилактика травм в школьном возрасте.	4			Приёмы баскетбола, зрительный контроль. Ловля, способы передач, броски.	
55	Лёгкая атлетика	Прыжок в высоту с разбега. Влияние компьютера и телевизора на здоровье детей.	1		Сектор для прыжков в высоту, фазы прыжка, толчковая и маховая нога, стартовые команды.	Маты, стойки, планка, мел, скакалки.	
56-57		Прыжок в высоту. Низкий старт.	2				
58		Учёт в прыжках в высоту.	1				
59		Низкий старт. Учёт в беге на 60 м с низкого старта.	1		Стартовые команды, фальстарт.	Секундомер. Учебные карточки.	
60		Прыжок в длину с разбега. Развитие выносливости. КДП.	1		Прыжковая яма, фазы прыжка, толчковая и маховая нога. Сектор для метания, фазы метания, шаги разбега, скрестный шаг, финальное усилие, торможение.. Физические качества.	Учебные карточки, грабли, рулетка. Мячи, флажки	
61-62		Прыжок в длину с разбега. Метание мяча. Развитие выносливости. КДП.	2				
63		Учёт в прыжках в длину с разбега. Метание мяча. Развитие выносливости. КДП.	1				
64		Учёт в метании мяча. Развитие выносливости. КДП	1				
65	Учёт в беге на 1500м. Правила пользования спасательным кругом.	1		Двигательная активность, физическая подготовленность, физические качества.			Эстафетные палочки, мячи, барьеры, секундомер, обручи, тесты, бумага..

66		Зачёт по разделу «Лёгкая атлетика». Основные и подручные средства на воде.	1					
67-70		Правила поведения при купании. Оказание помощи утопающему, оказание помощи терпящим бедствие на льду. Двигательный режим в период летних каникул. Подвижные игры.	1					

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В 7 КЛАССЕ

1	2	3	4	5	6	7	8	9
№ урока	Раздел	Тема урока	Кол. часов	Дата урока по плану	Дата фактически	Основные понятия	Пособия и инвентарь	Корректировка
I четверть								
1	Лёгкая атлетика	Инструктаж по ТБ на уроках лёгкой атлетики. Техника низкого старта. Развитие выносливости. Пмп при кровотечениях и ранениях.	1			Стартовые команды, дистанция, интервал, физические качества, двигательная подготовленность, осанка.	Карточки, секундомер, стойки	
2		Правила безопасности на уроках лёгкой атлетики. Низкий старт. Развитие	1					

		выносливости. КДП.					
3		Низкий старт. Прыжок в длину с разбега. Развитие выносливости. КДП.	1				
4		Учёт техники старта на короткие дистанции. Прыжок в длину с разбега. Метание мяча. КДП.	1				
5		Учёт в беге на 60 м. Прыжок в длину с разбега. Метание мяча. КДП.	1				
6		Учёт в прыжках в длину с разбега. Метание мяча. Развитие выносливости. КДП	1				
7		Развитие координации и ловкости. Учёт в метании мяча. КДП.	1				
8		Учёт в беге на 1000 м (д), 1500 м (ю). Пмп при переломах.	1				
9		Основные приёмы самоконтроля (пульс, дыхание). Прыжки в высоту с разбега. Развитие прыгучести.	1				
10-11		Зачёт по разделу «Лёгкая атлетика». Прыжки в высоту. Развитие прыгучести.	2				
12		Учёт в прыжках в высоту способом «перешагивание».	1				
13	Баскетбол	Правила ТБ на уроках б/б. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Повороты на месте. УТИ. Способы и приемы остановки кровотечения.	1				
14-15		Ведение мяча с изменением	2				
					Физические качества, двигательная подготовленность, прыжковая яма, фазы прыжка, толчковая и маховая нога, способы прыжков в длину с разбега, сектор для метания, фазы метания Выносливость, дыхание во время бега, техника и тактика бега на длинные дистанции	Карточки, секундомер, рулетка, флажки, мячи, грабли.	
						Флажки, секундомер.	
					Способы прыжков в высоту, фазы прыжков, толчковая и маховая ноги.	Сектор для прыжков в высоту	
						Тесты, бумага маты, стойки, планка, сектор	
					Приёмы баскетбола, зрительный контроль. Ловля, способы передач. Ведение.	Набивные и баскетбольные мячи, стойки, ленты, доска, мел, обручи, маты.	

		направления и скорости. Повороты на месте. Передачи на месте и в движении. Штрафной бросок. УТИ.						
16		Повороты на месте. Передачи на месте и в движении. Штрафной бросок и броски после ловли. УТИ.	1			Виды ведения; низкое, высокое, шагом и бегом.		
17		Передачи на месте и в движении. Штрафной бросок и броски после ловли. УТИ.	1			Бросок одной рукой, штрафной бросок, бросок с двух шагов.		
18		Зачёт по разделу «Баскетбол». Передачи в движении. Броски после ловли.	1			Правила игры в баскетбол	Тесты, бумага.	
II четверть								
19	Гимнастика	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Кувырок вперёд в стойку на лопатках (м), мост из положения стоя (д). Лазание по канату. Повязки. Общая хар-ка.	1			Группировка, упор присев, пережат, кувырок, канат, приёмы лазанья	Маты, учебные карточки, гимнастические палки.	
20		Кувырок вперёд в стойку на лопатках, стойка на голове согнувшись (м), мост из положения стоя, кувырок назад в полушпагат (д). Лазание по канату.	1			Группировка, сед, упор присев, мост, пережат, кувырок, стойка на лопатках, акробатическая комбинация.		
21-22		Кувырок вперёд в стойку на лопатках, стойка на голове согнувшись (м), мост из положения стоя, кувырок назад в полушпагат (д). Акробатические комбинации. Лазание по канату.	2			Присед, выпад, соскок прогнувшись, гимнастическое бревно.		
23		Стойка на голове согнувшись (м), кувырок назад в полушпагат (д). Акробатические	1				Маты, гимнастическое бревно и мос-	

		комбинации. Лазание. Способы эвакуации пострадавших.					тик, канат, учебные карточки, перекладина.	
24		Учёт выполнения акробатической комбинации. Упражнения в равновесии на бревне. Упражнения на перекладине. Лазание по канату на скорость.	1			Присед, выпад, соскок прогнувшись, гимнастическое бревно. Вис согнувшись и прогнувшись, хват сверху и снизу, упор, вскок в упор присев. Гимнастический козёл, мостик, вскок в упор присев, соскок прогнувшись, фазы опорного прыжка.		
25		Упражнения в равновесии на бревне. Упражнения на перекладине. Опорный прыжок ноги врозь через козла в ширину. Учёт в лазании по канату.	1				Маты, гимнастическое бревно, козёл и мостик, канат, перекладина.	
26-27		Закрепление и совершенствование опорного прыжка. Упражнения в висах и упорах. КДП.	2				Маты, гимнастический козёл и мостик, секундомер, перекладина.	
28		Учёт выполнения опорного прыжка. Соединения на перекладине и бревне. КДП.	1					
29		Учёт подъёма переворотом. Соскок. Соединения на перекладине и бревне. Полоса препятствий. КДП.	1			Упор, вис, соскок, приземление, снарядовая гимнастика, сила.	Перекладина, маты, гимнастические скамейки, маты, обручи, мячи, секундомер.	
30		Учёт соскока назад. Соединение на перекладине и бревне. Полоса препятствий. КДП.	1					
31		Учёт соединений на перекладине и бревне. Подтягивание. Полоса препятствий КДП.	1					
32		Учёт в подтягивании на перекладине. Зачёт по разделу «Гимнастика». Эстафеты с элементами гимнастики.	1			Способы хватов.	Тесты, бумага.	

III четверть									
33-35	Волейбол	Правила Т.Б. на уроках волейбола. Стойки игрока. Перемещения. УТИ по упрощенным правилам. Наложение повязок на руку.	3		Стойка волейболиста, способы перемещения по площадке.	Набивные и волейбольные мячи, сетка, свисток.			
36-38		Передача двумя руками сверху и снизу. Перемещения влево, вправо, вперед, назад.	3				Положение кистей, локтей, согласованная работа рук и ног.		
39-40	Лыжный спорт	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Совершенствование и учёт лыжных ходов. Разучивание, закрепление и совершенствование подъёмов спусков и торможений. 2 км. Наложение повязок на ногу.	2		Попеременный двухшажный, одновременный двухшажный, одновременный бесшажный ходы, одновременный одношажный склон, подъём «ёлочкой», скользящим шагом, спуск, стойки лыжника, торможения и повороты плугом.	Лыжи, ботинки, палки, секундомер, кубики, мячи или флажки.			
41-42		Совершенствование и учёт лыжных ходов. Совершенствование и учёт выполнения подъёмов и спусков. Разучивание торможений и поворотов. 4 км.	2						
43-44		Совершенствование спусков, поворотов и торможений. Учёт подъёма скользящим шагом. Учёт в лыжных гонках на 1 км.	2						
45-46		Передвижение до 4 км с применением разученных лыжных ходов. Учёт в лыжных гонках на 2 км. Игры и эстафеты на лыжах.	2						
47-48		Зачёт по разделу «Лыжный спорт». Игры и эстафеты	2					Тесты, бумага.	
49		Волейбол	Приём мяча снизу. Верхняя	1				Стойка волейболиста,	Волейбольные

		прямая подача. УТИ. Режим труда и отдыха.				способы перемещения по площадке. Передачи, приём, подача мяча.	и набивные мячи, доска, мел. Тесты, бумага.	
50		Приём мяча снизу в зону 3. Тактика нападения. УТИ. Зачёт по разделу «Волейбол».	1					
IV четверть								
51-52	Баскетбол	Основные приёмы самоконтроля. Повороты на месте вперёд и назад. Передачи одной рукой от плеча. УТИ. Утомление и переутомление.	2			Защитная стойка, положение рук и ног, готовность к движению, передача мяча, правила ловли мяча, броски мяча.	Баскетбольные и набивные мячи, стойки, ленты, доска, мел, обручи, маты.	
53-54		Броски по кольцу после ловли с передачей. УТИ.	2					
55-57	Лёгкая атлетика	Прыжок в высоту с разбега. Факторы, разрушающие здоровье человека.	3			Сектор для прыжков в высоту, фазы прыжка, толчковая и маховая нога. Стартовые команды, фальстарт.	Маты, стойки, планка, мел, скакалки.	
58		Учёт в прыжках в высоту.	1					
59		Низкий старт. Метание мяча в цель. КДП.	1				Секундомер. Учебные карточки.	
60		Учёт в беге на 60м. Метание мяча. Прыжок в длину с разбега. Развитие выносливости. КДП.	1			Прыжковая яма, фазы прыжка, толчковая и маховая нога. Сектор для метания, фазы метания, шаги разбега, скрестный шаг, финальное усилие, торможение.. Физические качества.	Учебные карточки, грабли, рулетка. Мячи, флажки.	
61-62		Прыжок в длину с разбега. Метание мяча. Развитие выносливости. КДП.	2					
63		Учёт в метании мяча. Развитие выносливости. КДП.	1					
64		Учёт в прыжках в длину с разбега. КДП.	1					
65		Учёт в беге на 1000м (д) и 1500м (м).	1					
					Двигательная активность, физии-			Эстафетные палочки,

66		Зачёт по разделу «Лёгкая атлетика». Игры и эстафеты с элементами лёгкой атлетики.	1			ческая подготовленность, физические качества.	мячи, барьеры, секундомер, обручи, тесты, бумага..	
67-70		Правила поведения при купании. Двигательный режим в период летних каникул.	1					

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В 8 КЛАССЕ

1	2	3	4	5	6	7	8	9
№ урока	Раздел	Тема урока	Кол. часов	Дата урока	Дата фактически	Основные понятия	Пособия и инвентарь	Корректировка
I четверть								
1	Лёгкая атлетика	Инструктаж по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики. Техника низкого старта и стартового разгона.	1			Стартовые команды, стартовый разгон.	Карточки, секундомер, стойки, лента, стартовые колодки, свисток.	
2		Техника низкого старта и стартового разгона. Развитие выносливости. КДП	1			Физические качества, двигательная подготовленность, самоконтроль.		
3		Техника низкого старта и стартового разгона. Прыжок в длину с разбега Развитие выносливости. КДП.	1			Способы и фазы прыжка, толчковая и маховая нога, прыжковая яма.	Учебные карточки, рулетка, грабли.	
4		Учёт техники низкого старта и стартового разгона. Прыжок в длину с разбега. КДП.	1			Сектор для метания, фазы метания, контрольная отметка, скрестные шаги, финальное усилие. Выносливость, естественные и	Учебные карточки, секундомер, рулетка, грабли, флажки, мячи, набивные мячи и	
5		Учёт в беге на 60 м. Прыжок в длину с разбега. Метание мяча. КДП.	1					

6		Учёт в прыжках в длину с разбега. Метание мяча. КДП.	1		искусственные препятствия, дыхание, самоконтроль.	гантели.		
7		Учёт в метание мяча, кроссовая подготовка, КДП.	1					
8		Учёт в беге.	1			Секундомер, флажки.		
9-11		Прыжок в высоту с разбега. Зачёт по разделу «Лёгкая атлетика».	3			Сектор для прыжков в высоту, способы прыжков в высоту, фазы прыжка, толчковая и маховая нога.	Маты, стойки, планка, скакалки, тесты, бумага.	
12		Учёт в прыжках в высоту.	1					
13-14	Баскетбол	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Повторение различных передач. Броски мяча по кольцу после ведения. Штрафной бросок.	2		Правила и приёмы баскетбола, зрительный контроль, персональная и зонная защита, штрафной бросок.	Набивные и баскетбольные мячи, стойки, ленты, доска, мел.		
15-16		Броски мяча по кольцу после ведения. Штрафной бросок. Передачи в парах в движении.	2					
17-18		Совершенствование разученных приёмов. Учебная игра 5х5. Зачёт по разделу «Баскетбол».	2			Тесты, бумага, секундомер.		
II четверть								
19	Гимнастика	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Акробатика. Равновесие. Лазание по канату.	1		Группировка, упор стоя ноги врозь, полушпагат, стойка на голове, переход с моста на одно колено, акробатическая комбинация, гимнастическое бревно, соскок из упора на колене, лазание по канату в 2и3 приёма.	Маты, учебные карточки, канат, гимнастическое бревно, мостик, гимнастические палки.		
20		Страховка, самостраховка и помощь. Акробатика. Равновесие. Лазание по канату.	1					
21		Акробатика. Равновесие. Лазание по канату.	1					
22-24		Учёт выполнения акробатических упражнений. Равновесие. Лазание по канату.	3			Маты, гимнастическое бревно и мос-		

25		Учёт выполнения акробатической комбинации. Равновесие. Лазание по канату. Упражнения на перекладине.	1		Переворот в упор толчком двух ног, вис на подколенках, опускание в упор присев, сокок перемахом одной ноги.	тик, палки, канат, учебные карточки, перекладина.		
26		Учёт выполнения упражнений в равновесии, лазании по канату. Упражнения на перекладине.	1			Маты, гимнастическое бревно, мостик, козёл, перекладина, канат, набивные мячи и гантели.		
27		Комбинация элементов на перекладине. Равновесие. Лазание по канату.	1					
28-29		Комбинация элементов на перекладине. Равновесие. Лазание по канату. Опорный прыжок.	2			Фазы опорного прыжка, гимнастический мостик, козёл, конь, согнув ноги, боком через коня с поворотом на 90.	Перекладина. Гимнастические конь и козёл, мостик, маты, скакалки.	
30		Учёт выполнения комбинации на перекладине. Опорный прыжок. КДП.	1					
31		Учёт выполнения опорного прыжка. КДП.	1					
32		КДП. Полоса препятствий. Зачёт по разделу «Гимнастика».	1			Физические качества, двигательные способности.	Маты, обручи, скамейки, палки, стойки, тесты, бумага, свисток.	
III четверть								
33-34	Волейбол	Техника передачи мяча сверху. Техника приёма мяча снизу.	2		Приёмы волейбола. Передачи, приём, подача мяча. Сетка, согласованная работа рук и ног.	Лыжи, ботинки, палки, секундомер.		
35-36		Нижняя прямая подача. Приём мяча снизу после подачи.	2					
37-38	Лыжный спорт	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Совершенствование лыжных ходов.	2		Одновременный одношажный и двухшажный ходы, попеременный двухшажный ход, торможение плугом и упором, поворот плугом, спуски с поворотами.			
39-40		Совершенствование и учёт лыжных ходов. Торможение плугом и упором.	2					
41-42		Торможение плугом и упором	2					

		– учёт. Поворот плугом. Спуски с поворотами.						
43-44		Спуск с поворотом – учёт. Учёт прохождения дистанции 2 км.	2					
45-46		Передвижение до 3 км с применением разученных лыжных ходов, спусков, поворотов, торможений.	2					
47-48		Учёт прохождения дистанции 3 км. Передвижение до 4 км с применением разученных лыжных ходов, спусков, поворотов, торможений. Зачёт по разделу «Лыжный спорт».	2				Секундомер, тесты, бумага.	
49-52	Волейбол	Верхняя прямая подача. Приём мяча снизу. Передачи через сетку. Совершенствование приёмов волейбола. Зачёт по разделу «Волейбол»	4			Приёмы волейбола. Передачи, приём, подача мяча. Сетка, согласованная работа рук и ног.	Волейбольные и набивные мячи, ленты, доска, стойки, мел.	
IV четверть								
53-56	Баскетбол	Повторение различных передач мяча. Броски мяча после ведения. Штрафной бросок. Передачи в парах в движении. УТИ.	4			Правила и приёмы баскетбола. Штрафной бросок. Ведение, пробежка, два шага. Передачи.	Набивные и баскетбольные мячи, сетка, свисток. Тесты, бумага.	
57-59	Лёгкая атлетика	Прыжок в высоту с разбега.	3			Сектор для прыжков в высоту, фазы прыжка, толчковая и маховая нога.	Маты, стойки, планка, мел, скакалки.	
60		Учёт в прыжках в высоту с разбега. КДП.	1					
61-62		Низкий старт. Прыжок в длину с разбега. КДП.	2			Стартовые команды, фальстарт.		

63-64		Учёт в беге на 60 м. Прыжок в длину с разбега. Метание мяча. КДП	2			Прыжковая яма, фазы прыжка, толчковая и маховая нога, финальное усилие.	Секундомер. Учебные карточки, грабли, рулетка.	
65		Учёт в прыжках в длину с разбега. Метание мяча. КДП.	1			Сектор для метания, фазы метания, финальное усилие, скрестные шаги, контрольная отметка.	Учебные карточки, грабли, рулетка, мячи, флажки.	
66		Метание мяча. КДП.	1					
67		Учёт в метании мяча.	1					
68-69		Подвижные игры и эстафеты с элементами лёгкой атлетики. Зачёт по разделу «Лёгкая атлетика».	2			Двигательная активность, физическая подготовленность, физические качества.	Эстафетные палочки, мячи, барьеры, секундомер, обручи, тесты, бумага.	
70		Правила поведения на воде. Двигательный режим в период летних каникул.	1					

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В 9 «А» КЛАССЕ

1	2	3	4	5	6	7	8	9
№ урока	Раздел	Тема урока	Кол. часов	Дата урока	Дата фактически	Основные понятия	Пособия и инвентарь	Корректировка
I четверть								
1	Лёгкая атлетика	Инструктаж по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики. Техника низкого старта и стартового разгона. Первая медицинская помощь при травмах и повреждениях.	1			Стартовые команды, стартовый разгон.	Карточки, секундомер, стойки, лента, стартовые колодки, свисток, эстафетные палочки. Учебные карточки, рулетка, грабли.	
2		Техника низкого старта и стартового разгона. Техника передачи эстафетной палочки. КДП	1			Двигательная подготовленность. Способы и фазы прыжка, толчковая и маховая нога, прыжковая		
3		Низкий старт и стартовый разгон. Прыжок в длину с	1					

		разбега. Передача эстафеты. КДП.			яма, зона передачи эстафеты.		
4		Учёт техники низкого старта в беге на 60 м. Прыжок в длину с разбега. Метание мяча. КДП.	1		Сектор для метания, фазы метания, контрольная отметка, скрестные шаги, финальное усилие.	Учебные карточки, секундомер, рулетка, грабли, флажки, мячи. Эстафетные палочки, набивные мячи и гантели, скакалки.	
5		Учёт передачи эстафетной палочки. Прыжок в длину с разбега. Метание мяча. КДП.	1		Зона передачи эстафеты, толчковая и маховая нога, скрестные шаги, финальное усилие.		
6		Учёт в прыжках в длину с разбега. Метание мяча. КДП.	1		Толчковая и маховая нога, скрестные шаги, финальное усилие.		
7		Учёт в метание мяча, кроссовая подготовка. КДП.	1		Финальное усилие и торможение, выносливость, естественные и искусственные препятствия.		
8		Учёт в беге. КДП.	1		Самоконтроль, дыхание, ЧСС.		Секундомер, флажки.
9-11		Прыжок в высоту с разбега. Зачёт по разделу «Лёгкая атлетика».	3		Сектор для прыжков в высоту, способы прыжков в высоту, маховая и толчковая нога, фазы прыжка.	Маты, стойки, планка, скакалки, тес-ты, бумага.	
12		Учёт в прыжках в высоту.	1				
13	Баскетбол	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Передачи мяча в движении. Приемы и правила транспортировки пострадавших.	1		Правила и приёмы баскетбола, ритм, пробежка.	Набивные и баскетбольные мячи, скакалки, стой-и, ленты, доска, мел, свисток.	

14		Ведение мяча правой, левой без зрительного контроля. Броски по кольцу в прыжке.	1			Зрительный контроль, бросок в прыжке.		
15		Действия двух нападающих против одного защитника.	1			Комбинация «отдал – выйди», заслон.		
16		Броски в прыжке, штрафной бросок. Учебная игра 4х4.	1			Штрафной бросок, бросок в прыжке.		
17		Зачёт по разделу «Баскетбол». Учебная игра 5х5.	1			Правила и приёмы баскетбола.	Баскетбольные мячи, тесты, свисток, бумага.	
18		Совершенствование разученных приёмов. Учебная игра 5х5.	1			Комбинационная игра.	Баскетбольные мячи, свисток.	
II четверть								
19	Гимнастика	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Акробатика. Равновесие. Лазание по канату. Понятие о травматическом шоке и правила оказания ПМП.	1			Из упора присев силой стойка на голове, длинный кувырок с разбега, равновесие, выпад, кувырок вперёд, мост. Сед углом на бревне, соскок из упора на колене махом назад.	Маты, учебные карточки, канат, гимнастическое бревно, мостик, гимнастические палки, скамейки.	
20		Самоконтроль. Акробатика. Равновесие. Лазание по канату.	1					
21		Акробатика. Учёт в лазании по канату на руках. Равновесие	1					
22-23		Учёт выполнения акробатических упражнений, в равновесии. Лазание по канату.	2					
24		Учёт выполнения акробатических комбинаций. Лазание по канату на	1					Акробатическая комбинация.

		скорость. ПМП при острых состояниях.					
25		Упражнения на перекладине. Учёт в лазании на скорость.	1			Подъём переворотом силой, размахивание и соскок назад, вис согнувшись и прогнувшись, из виса на подколенках соскок в упор присев. Фазы опорного прыжка, гимнастический мостик, козёл, конь, прыжок согнув ноги через козла в длину, прыжок боком через коня.	Маты, гимнастические козёл, конь и мостик, перекладина, канат, набивные мячи и гантели, скакалки. Скамейки, обручи, палки, секундомер, тесты, бумага.
26-27	Упражнения на перекладине.	2					
28-29	Упражнения на перекладине. Опорный прыжок.	2					
30	Учёт выполнения комбинации элементов на перекладине. Опорный прыжок.	1					
31	Учёт выполнения опорного прыжка. КДП. Физиологические, психологические особенности организма подростка.	1					
32	КДП. Полоса препятствий. Зачёт по разделу «Гимнастика».	1					
III четверть							
33-34	Лыжный спорт	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Совершенствование лыжных ходов. Переход с хода на ход. Управление чувствами и эмоциями.	2		Одновременный одношажный, двухшажный и бесшажный ходы, попеременный двухшажный ход, спуски с поворотами.	Лыжи, ботинки, палки, секундомер.	
35-36		Совершенствование и учёт лыжных ходов. Преодоление спусков.	2				
37-38		Совершенствование лыжных ходов. Спуски с поворотами.	2				
39-40		Спуск с поворотом – учёт. Учёт в гонке на 2 км.	2				
41-44		Передвижение до 4 км с применением разученных лыжных ходов, спусков, поворотов, торможений.	4				

45-46		Прохождение дистанции до 5 км. Учёт в гонке на 3 км. Зачёт по разделу «Лыжный спорт».	2				Секундомер, тесты, бумага.	
47-48	Волейбол	Верхняя прямая подача. Сочетание перемещений и приёмов. Передача сверху с перемещением. Правила поведения в конфликтных ситуациях.	2			Верхняя прямая подача, приём мяча снизу, передача сверху, приём мяча от сетки, перемещения. Связующий и нападающий, игра в три касания.	Набивные и волейбольные мячи, сетка, обручи, свисток.	
49-50		Верхняя прямая подача. Приём мяча снизу после подачи. Приём мяча от сетки.	2					
51-52		Совершенствование приёмов. Учебная игра бхб. Травматизм и его профилактика.	2					
IV четверть								
53-54	Волейбол	Совершенствование разученных приёмов волейбола в двусторонней игре. Правила поведения на уроках.	2			Правила и приёмы волейбола.	Набивные и волейбольные мячи, сетка, свисток. Тесты, бумага.	
55-56		Зачёт по разделу «Волейбол». Учебная игра бхб.	2					
57-59	Лёгкая атлетика	Прыжок в высоту с разбега. Низкий старт. КДП. Профилактика травматизма при занятиях спортом.	3			Сектор для прыжков в высоту, фазы прыжка, толчковая и маховая нога.	Маты, стойки, планка, мел, скакалки.	
60		Учёт в прыжках в высоту с разбега. Низкий старт. КДП.	1					
61		Учёт в беге на 60 м. Прыжок в длину с разбега. КДП.	1					
62		Прыжок в длину с разбега. Метание мяча.	1					
63		Учёт в прыжках в длину с разбега. Метание мяча.	1					
						Стартовые команды, фальстарт. Прыжковая яма, фазы прыжка, толчковая и маховая нога, финальное усилие.	Секундомер. Учебные карточки, грабли, рулетка. Мячи, флажки.	
						Сектор для метания, фазы мета-		

64		Метание мяча. Кроссовая подготовка.	1			ния, контрольная отметка, скрестные шаги, финальное усилие, торможение.	Мячи, флажки, секундомер.	
65		Учёт в метании мяча. Кроссовая подготовка.	1					
66		Учёт в кроссе. Зачёт по разделу «Лёгкая атлетика».	1			Двигательная подготовленность	Секундомер, тесты, бумага.	
67-70		Правила поведения на воде. Двигательный режим в период летних каникул.	1			физические качества, двигательная активность	Эстафетные палочки, мячи, барьеры, секундомер, обручи.	

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В 9 КЛАССЕ

1	2	3	4	5	6	7	8	9
№ урока	Раздел	Тема урока	Кол. часов	Дата урока	Дата фактически	Основные понятия	Пособия и инвентарь	Корректировка
I четверть								
1	Лёгкая атлетика	Инструктаж по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики. Техника низкого старта и стартового разгона. Первая медицинская помощь при травмах и повреждениях.	1			Стартовые команды, стартовый разгон.	Карточки, секундомер, стойки, лента, стартовые колодки, свисток, эстафетные палочки.	
2		Техника низкого старта и стартового разгона. Техника передачи эстафетной палочки. КДП	1			Двигательная подготовленность. Способы и фазы прыжка, толчковая и маховая нога, прыжковая яма, зона	Учебные карточки, рулетка, грабли.	
3		Низкий старт и стартовый разгон. Прыжок в длину с разбега. Передача эстафеты.	1					

		КДП.				передачи эстафеты.		
4		Учёт техники низкого старта в беге на 60 м. Прыжок в длину с разбега. Метание мяча. КДП.	1			Сектор для метания, фазы метания, контрольная отметка, скрестные шаги, финальное усилие.	Учебные карточки, секундомер, рулетка, грабли, флажки, мячи. Эстафетные палочки, набивные мячи и гантели, скакалки.	
5		Учёт передачи эстафетной палочки. Прыжок в длину с разбега. Метание мяча. КДП.	1			Зона передачи эстафеты, толчковая и маховая нога, скрестные шаги, финальное усилие.		
6		Учёт в прыжках в длину с разбега. Метание мяча. КДП.	1			Толчковая и маховая нога, скрестные шаги, финальное усилие.		
7		Учёт в метание мяча, кроссовая подготовка. КДП.	1			Финальное усилие и торможение, выносливость, естественные и искусственные препятствия.		
8		Учёт в беге. КДП.	1			Самоконтроль, дыхание, ЧСС.		Секундомер, флажки.
9-11		Прыжок в высоту с разбега. Зачёт по разделу «Лёгкая атлетика».	3			Сектор для прыжков в высоту, способы прыжков в высоту, маховая и толчковая нога, фазы прыжка.	Маты, стойки, планка, скакалки, тесты, бумага.	
12		Учёт в прыжках в высоту.	1					
13	Баскетбол	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Передачи мяча в движении. Приемы и правила транспортировки пострадавших.	1			Правила и приёмы баскетбола, ритм, пробежка.	Набивные и баскетбольные мячи, скакалки, стойки, ленты, доска, мел, свисток.	
14		Ведение мяча правой, левой	1			Зрительный		

		без зрительного контроля. Броски по кольцу в прыжке.				контроль, бросок в прыжке.		
15		Действия двух нападающих против одного защитника.	1			Комбинация «отдал – выйди», заслон.		
16		Броски в прыжке, штрафной бросок. Учебная игра 4х4.	1			Штрафной бросок, бросок в прыжке.		
17		Зачёт по разделу «Баскетбол». Учебная игра 5х5.	1			Правила и приёмы баскетбола.	Баскетбольные мячи, тесты, свисток, бумага.	
18		Совершенствование разученных приёмов. Учебная игра 5х5.	1			Комбинационная игра.	Баскетбольные мячи, свисток.	
II четверть								
19	Гимнастика	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Акробатика. Равновесие. Лазание по канату. Понятие о травматическом шоке и правила оказания ПМП.	1			Из упора присев силой стойка на голове, длинный кувырок с разбега, равновесие, выпад, кувырок вперёд, мост. Сед углом на бревне, соскок из упора на колене махом назад.	Маты, учебные карточки, канат, гимнастическое бревно, мостик, гимнастические палки, скамейки.	
20		Самоконтроль. Акробатика. Равновесие. Лазание по канату.	1					
21		Акробатика. Учёт в лазании по канату на руках. Равновесие.	1					
22-23		Учёт выполнения акробатических упражнений, в равновесии. Лазание по канату.	2					
24		Учёт выполнения акробатических комбинаций. Лазание по канату на скорость. ПМП при острых состояниях.	1					Акробатическая комбинация.

25		Упражнения на перекладине. Учёт в лазании на скорость.	1			Подъём переворотом силой, размахивание и соскок назад, вис согнувшись и прогнувшись, из вися на подколенках соскок в упор присев. Фазы опорного прыжка, гимнастический мостик, козёл, конь, прыжок согнув ноги через козла в длину, прыжок боком через коня.	Маты, гимнастические козёл, конь и мостик, перекладина, канат, набивные мячи и гантели, скакалки. Скамейки, обручи, палки, секундомер, тесты, бумага.	
26-27		Упражнения на перекладине.	2					
28-29		Упражнения на перекладине. Опорный прыжок.	2					
30		Учёт выполнения комбинации элементов на перекладине. Опорный прыжок.	1					
31		Учёт выполнения опорного прыжка. КДП. Физиологические, психологические особенности организма подростка.	1					
32		КДП. Полоса препятствий. Зачёт по разделу «Гимнастика».	1					
III четверть								
33-34	Лыжный спорт	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Совершенствование лыжных ходов. Переход с хода на ход. Управление чувствами и эмоциями.	2			Одновременный одношажный, двухшажный и бесшажный ходы, попеременный двухшажный ход, спуски с поворотами.	Лыжи, ботинки, палки, секундомер.	
35-36		Совершенствование и учёт лыжных ходов. Преодоление спусков.	2					
37-38		Совершенствование лыжных ходов. Спуски с поворотами.	2					
39-40		Спуск с поворотом – учёт. Учёт в гонке на 2 км.	2					
41-44		Передвижение до 4 км с применением разученных лыжных ходов, спусков, поворотов, торможений.	4					
45-46		Прохождение дистанции до 5 км. Учёт в гонке на 3 км.	2					Секундомер, тесты, бумага.

		Зачёт по разделу «Лыжный спорт».						
47-48	Волейбол	Верхняя прямая подача. Сочетание перемещений и приёмов. Передача сверху с перемещением. Правила поведения в конфликтных ситуациях.	2			Верхняя прямая подача, приём мяча снизу, передача сверху, приём мяча от сетки, перемещения. Связующий и нападающий, игра в три касания.	Набивные и волейбольные мячи, сетка, обручи, свисток.	
49-50		Верхняя прямая подача. Приём мяча снизу после подачи. Приём мяча от сетки.	2					
51-52		Совершенствование приёмов. Учебная игра 6х6. Травматизм и его профилактика.	2					
IV четверть								
53-54	Волейбол	Совершенствование разученных приёмов волейбола в двусторонней игре. Правила поведения на уроках.	2			Правила и приёмы волейбола.	Набивные и волейбольные мячи, сетка, свисток. Тесты, бумага.	
55-56		Зачёт по разделу «Волейбол». Учебная игра 6х6.	2					
57-59	Лёгкая атлетика	Прыжок в высоту с разбега. Низкий старт. КДП. Профилактика травматизма при занятиях спортом.	3			Сектор для прыжков в высоту, фазы прыжка, толчковая и маховая нога.	Маты, стойки, планка, мел, скакалки.	
60		Учёт в прыжках в высоту с разбега. Низкий старт. КДП.	1					
61-62		Учёт в беге на 60 м. Прыжок в длину с разбега. КДП.	2			Стартовые команды, фальстарт. Прыжковая яма, фазы прыжка, толчковая и маховая нога, финальное усилие. Сектор для метания, фазы метания, контрольная отметка, скрест-	Секундомер. Учебные карточки, грабли, рулетка. Мячи, флажки.	
63		Прыжок в длину с разбега. Метание мяча.	1					
64		Учёт в прыжках в длину с разбега. Метание мяча.	1					
65		Метание мяча. Кроссовая подготовка.	1					Мячи, флажки, секундомер.

66		Учёт в метании мяча. Кроссовая подготовка.	1			ные шаги, финальное усилие, торможение.		
67		Учёт в кроссе. Зачёт по разделу «Лёгкая атлетика».	1			Двигательная подготовленность , физиические качества, двигательная активность	Секундомер, тесты, бумага.	
68-70		Правила поведения на воде. Двигательный режим в период летних каникул.	1				Эстафетные палочки, мячи, барьеры, секундомер, обручи.	

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В 10 КЛАССЕ

1	2	3	4	5	6	7	8	9
№ урока	Раздел	Тема урока	Кол. часов	Дата урока	Дата фактически	Основные понятия	Пособия и инвентарь	Корректировка
I четверть								
1-2	Лёгкая атлетика	Инструктаж по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики. Техника низкого старта и стартового разгона. Эстафетный бег.	2			Стартовые коман- ды, стартовый разгон.	Карточки, секундомер, стойки, лента, стартовые колодки, свисток, эстафетные палочки.	
3		Техника низкого старта и стартового разгона. Техника передачи эстафетной палочки. Развитие выносливости. КДП	1			Двигательная под- готовленность. Способы и фазы прыжка, толчко- вая и маховая но- га, прыжковая яма, зона передачи эстафеты.		
4-5		Учёт в беге на 100 м. Прыжок в длину с разбега. Метание гранаты. Развитие выносливости. КДП.	2					
6		Учёт в прыжках в длину с разбега. Метание гранаты. Развитие выносливости. КДП.	1			Сектор для мета- ния, фазы мета- ния, контрольная	Учебные карточки, секундомер,	

						отметка, скрестные шаги, финальное усилие.	рулетка, грабли, флажки, мячи. Эстафетные	
7		Учёт в метании гранаты. Развитие выносливости. КДП.	1			Скрестные шаги, финальное усилие.	палочки, набивные мячи и гантели, скакалки.	
8		Учёт в беге на 2000м (д) и 3000м (ю). КДП. Зачёт по разделу «Лёгкая атлетика»	1			Толчковая и маховая нога, скрестные шаги, финальное усилие, выносливость, естественные и искусственные препятствия, самоконтроль, дыхание, ЧСС.		
9-10	Баскетбол	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока.	2			Правила и приёмы баскетбола, зрительный контроль, ритм ведения, пробежка.	Набивные и баскетбольные мячи, скакалки, поворотные стойки, ленты, доска, мел, свисток.	
11-12		Ловля мяча, после отскока от щита с добиванием.	2			Борьба за отскок, подбор.		
13-14		Тактические действия в защите	2			Наведение, заслон.		
15-16		Постановка заслона. Прессинг.	2			Заслон, прессинг.		
17-18		Учебная игра с заданиями.	2			Правила и приёмы баскетбола. Перегрузка. Комбинационная игра	Баскетбольные мячи, свисток	
II четверть								
19	Гимнастика	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Акробатика. Равновесие. Лазание по канату без помощи ног. Опорный	1			Из упора присев силой стойка на голове, длинный кувырок с разбега, равновесие, вы-	Маты, учебные карточки, канат, гимнастическое бревно, мостик, гимнастические	

	прыжок.				пад, кувырок вперёд, мост.	палки, скамейки.
20	Самоконтроль. Акробатика. Равновесие. Лазание по канату. Учёт переворота силой (ю). Опорный прыжок.	1			Полушпагат, сед углом на бревне, соскок прогнувшись. Координация, виды координации. Висы и упоры. Стойки.	
21	Полушпагат на бревне – учёт (д). Оборот вперёд из седа верхом – учёт (ю). Акробатика. Опорный прыжок.	1				
22	Соединение на бревне (д). Сед углом – учёт (д). Вис прогнувшись и выход в сед (ю). Акробатика. Опорный прыжок.	1				
23	Соединение на бревне (д). Соскок махом вперёд из вися на подколенках - учёт (ю). Перекатом стойка на лопатках – учёт (д). Акробатика – комбинация элементов. Опорный прыжок.	1			Акробатическая комбинация (связка).	
24	Соскок прогнувшись ноги врозь – учёт (д). Размахивание и соскок назад (ю). Стойка на кистях – учёт (ю). Акробатика – комбинация. Опорный прыжок.	1			Соскок, стойка на кистях, фазы опорного прыжка. Переворотов в упор, переворот назад в полушпагат.	Маты, гимнастические козёл, конь и мостик, бревно, перекладина, канат, набивные мячи и гантели, скакалки. Скамейки, обручи, палки, секундомер.
25	Соединение на бревне – учёт (д). Переворот в упор из вися (ю). Кувырок назад через стойку на кистях – учёт (ю). Акробатика – комбинация. Опорный прыжок.	1				
26	Из стойки на лопатках переворот назад в полушпагат – учёт (д). Упражнения на высокой перекладине (ю). Акробатическая комбинация – учёт (ю). Опорный прыжок.	1			Разбег, напрыгивание, полёт, приземление.	
27	Акробатическая комбинация –	1				

		учёт (д). Размахивание и соскок назад – учёт (ю). Опорный прыжок. Полоса препятствий.				Ловкость, сила, быстрота.		
28		Опорный прыжок. Переворот в упор из виса – учёт (ю). Полоса препятствий.	1					
29		Опорный прыжок. Подъём в упор силой – учёт (ю). Полоса препятствий.	1					
30		Опорный прыжок. Круговая тренировка.	1			Физические качества		
31-32		Опорный прыжок учёт (ю, д). Круговая тренировка.	2					
III четверть								
33-35	Волейбол	Верхняя передача мяча. Прием мяча снизу двумя руками. Передача в зону 3 после подачи. Передачи сверху в прыжке. Верхняя прямая подача. Учебная игра с заданиями.	3			Верхняя прямая подача, приём мяча снизу, доводка, передача сверху, нацеленность передачи и подачи, планирующая подача, траектория передачи, приём мяча от сетки, перемещения, связующий и нападающий, игра в три касания, правила игры.	Лыжи, ботинки, палки, секундомер.	
36-38		Верхняя передача мяча. Прием мяча снизу двумя руками. Передача в зону 3 из зон 1, 5, 6. Передачи сверху в прыжке. Верхняя прямая подача - учёт. Учебная игра с заданиями.	3					
39-40	Лыжный спорт	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Совершенствование лыжных ходов. 2 км.	2		Одновременный одношажный, двухшажный и бесшажный ходы, попеременный двухшажный ход, спуски с поворотами и торможениями.			
41-42		Совершенствование и учёт лыжных ходов. Переход с хода на ход. 3 км.	2					
43-44		Совершенствование лыжных	2					

		ходов. Учёт в гонке на 1-2 км. Совершенствование и учёт лыжных ходов. Спуск с поворотом.				Переход с хода на ход. Выносливость, тактика в лыжных гонках.		
45-46		Переход с одновременного хода на попеременный – учёт. 4км. Учёт в гонке на 2-3 км.	2					
47-48		Прохождение дистанции до 6 км. Учёт в гонке на 3-5 км.	2					
49	Волейбол	Верхняя передача мяча. Прием мяча снизу двумя руками. Передача в зону 3 после подачи. Передачи сверху в прыжке - учёт. Верхняя прямая подача. Учебная игра с заданиями.	1			Верхняя прямая подача, приём мяча снизу, доводка, передача сверху, нацеленность передачи и подачи, планирующая подача, траектория передачи, приём мяча от сетки, перемещения, связующий и нападающий, игра в три касания.	Набивные и волейбольные мячи, сетка, обручи, свисток.	
50		Учёт передачи сверху в прыжке. Учёт верхней прямой подачи.	1					
IV четверть								
51-52	Баскетбол	Повторение упражнений Ловля мяча, после отскока от щита с добиванием. Двухсторонняя УТИ.	2			Правила и приёмы баскетбола, зрительный контроль, ритм ведения, пробежка. Борьба за отскок, подбор. Наведение, заслон прессинг. Правила и приёмы баскетбола. Перегрузка. Комбинационная игра.	Набивные и баскетбольные мячи, сетка, свисток.	
53-54		Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Тактические действия в защите. Двухсторонняя УТИ.	2					
55	Лёгкая атлетика	Прыжок в высоту с разбега. Старт и стартовый разгон с преследованием. Развитие выносливости. КДП.	1			Сектор для прыжков в высоту, фазы прыжка, толчковая и маховая	Маты, стойки, планка, мел, скакалки, стартовые	

56	Учёт в прыжках в высоту с разбега. Старт и стартовый разгон с преследованием. Развитие выносливости. КДП.	1			нога, переход через планку, приземление..	колодки, секундомер.		
57	Учёт в беге на 100 м. Прыжок в длину с разбега. Развитие выносливости. КДП.	1			Стартовые команды, фальстарт. Прыжковая яма, фазы прыжка, толчковая и маховая нога, способы прыжка, прыжок прогнувшись, приземление. Сектор для метания, хват гранаты, фазы метания, контрольная отметка, скрестные шаги, финальное усилие, торможение.	Секундомер. Учебные карточки, грабли, рулетка. Гранаты, флажки.		
58-59	Прыжок в длину с разбега. Метание гранаты. Развитие выносливости. КТП.	2						
60-61	Учёт в прыжках в длину с разбега. Метание гранаты. Развитие физических качеств.	2						
62-63	Метание гранаты – учёт. Кроссовая подготовка. КТП.	2				Гранаты, флажки, секундомер.		
64-65	Учёт в беге на 2000м (д), 3000м (ю).	2						
66	Круговая тренировка. Эстафеты. КТП.	1				Двигательная подготовленность, физические качества, двигательная активность.	Секундомер, барьеры, эстафетные палочки, мячи, обручи, маты, перекладина, рукоход.	
67-70	Правила поведения на воде. Гигиена занятий физическими упражнениями. Двигательный режим в период летних каникул.	1						

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В 11 КЛАССЕ

1	2	3	4	5	6	7	8	9
№ урока	Раздел	Тема урока	Кол. часов	Дата урока	Дата фактически	Основные понятия	Пособия и инвентарь	Корректировка
I четверть								
1-2	Лёгкая атлетика	Инструктаж по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики. Эстафетный бег. Развитие выносливости. КДП.	2			Двигательная подготовка. Способы и фазы прыжка, толчко-вая и маховая нога, прыжковая яма, зона передачи эстафеты. Сектор для метания, фазы метания, контрольная отметка, скрестные шаги, финальное усилие.	Карточки, секундомер, стойки, лента, стартовые колодки, свисток, эстафетные палочки. Учебные карточки, рулетка, грабли. Учебные карточки, секундомер, рулетка, грабли, флажки, мячи. Эстафетные палочки, набивные мячи и гантели, скакалки.	
3		Челночный бег – учёт (ю). Прыжок в длину с разбега. Развитие выносливости. КДП	1					
4		Учёт в беге на 100 м. Прыжок в длину с разбега. Метание гранаты. Развитие выносливости. КДП.	1					
5		Учёт в прыжках в длину с разбега. Метание гранаты. Развитие выносливости. КДП.	1					
6		Учёт в метании гранаты. Развитие выносливости. КДП.	1					
7		Учёт в кроссе на 1000м. КДП.	1					
8		Учёт в беге на 2000м (д) и 3000м (ю). КДП.	1					
9-10		Содержание комплекса УГГ. Прыжки в высоту с разбега.	2					
11-12		Зачёт по разделу «Лёгкая атлетика». Учёт в прыжках в высоту с разбега.	2					
13-15	Баскетбол	Инструктаж по технике безопасности на уроках баскетбола. Ловля мяча после	3			Толчковая и маховая нога, фазы прыжка, сектор для прыжков. Правила и приёмы баскетбола, зрительный контроль, ритм ведения, пробежка.	Тесты, бумага. Набивные и баскетбольные мячи, скакалки, поворотные стойки,	

		отскока от щита. Передача одной рукой в движении.					ленты, доска, мел, свисток	
16-18		Тактические действия в защите и нападении.	3			Борьба за отскок, подбор. Тактика защиты и нападения.		
II четверть								
19	Гимнастика	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Акробатика. Равновесие. Упражнения на перекладине, учёт переворота силой (ю).	1			Акробатика, поворот в упор силой, вис прогнувшись, выход в сед, подъём в упор силой, соскок, переворот в упор силой, кувырки вперёд, назад, стойка на голове и кистях. Фазы опорного прыжка, приземление.	Маты, учебные карточки, канат, гимнастическое бревно, мостик, гимнастические палки, скамейки.	
20		Контроль тренировочных нагрузок по час. Акробатика. Равновесие. Упражнения на перекладине - учёт вися прогнувшись и выхода в сед. Опорный прыжок.	1					
21		Равновесие. Упражнения на перекладине - учёт соскока махом вперёд из вися на подколениках (ю). Акробатика. Опорный прыжок.	1					
22		Контроль тренировочных нагрузок по час. Соединение на бревне (д). Упражнения на перекладине (ю). Акробатика. Опорный прыжок.	1					
23		Упражнения на перекладине (ю). Учёт соединения на бревне (д). Акробатика – комбинация элементов. Опорный прыжок.	1					Акробатическая комбинация (связка).
24		Контроль тренировочных нагрузок по час. Упражнения на перекладине (ю). Акробатика – учёт комбинации (ю). Опорный прыжок.	1					Соскок, фазы опорного прыжка.

		прыжок.					набивные мячи и гантели, скакалки. Скамейки, обручи, палки, секундо-мер.	
25		Соединение на бревне – учёт (д). Переворот в упор из виса (ю). Кувырок назад через стойку на кистях – учёт (ю). Акробатика – комбинация. Опорный прыжок.	1					
26		Контроль тренировочных нагрузок по час. Учёт упражнений на перекладине (ю). Упражнения в висах и упорах (д). Опорный прыжок. Лазание по канату.	1			Разбег, напрыгивание, полёт, приземление.		
27		Упражнения на перекладине. Опорный прыжок. Полоса препятствий. Лазание по канату. КТП.	1					
28		Контроль тренировочных нагрузок по час. Опорный прыжок. Переворот в упор из виса – учёт (ю). Лазание по канату. Полоса препятствий. КТП.	1				Бумага, тесты.	
29		Опорный прыжок. Подъём в упор силой – учёт (ю). Лазание по канату. Полоса препятствий.	1					
30		Контроль тренировочных нагрузок по час. Учёт в подтягивании (ю), Опорный прыжок. Круговая тренировка.	1			Физические качества: ловкость, сила, быстрота, гибкость.		
31-32		Опорный прыжок учёт (ю, д). Круговая тренировка. Зачёт по разделу «Гимнастика».	2					
III четверть								
33-38	Волейбол	Приём мяча с подачи в зону	6			Подача, передача, приём	Волейбольные	

		3. Вторая передача в зоны 2 и 4. Нападающий удар. Верхняя прямая подача. Тактические действия в нападении и защите.				мяча, нападающий удар.	мячи, малые резиновые мячи, сетка, свисток.	
39-40	Лыжный спорт	Признаки и меры предупреждения утомления и переутомления. Температурный режим. Совершенствование лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход. Учёт в гонке на 1-2 км.	2		Одновременный одношажный, двухшажный и бесшажный ходы, попеременный двухшажный ход, спуски с поворотами и торможениями. Переход с хода на ход. Коньковый ход. Выносливость, тактика в лыжных гонках.	Лыжи, ботинки, палки, секундомер.	Бумага, тесты.	
41-42		Совершенствование и учёт лыжных ходов. Спуск с поворотом и торможением. Коньковый ход – знакомство.	2					
43-44		Переход с хода на ход. Учёт в гонке на 2-3 км.	2					
45-46		Прохождение дистанции до 6 км. с применением разученных ходов. Зачёт по разделу «Лыжный спорт».	2					
47-48		Учёт в гонке на 3-5 км.	2					
49		Волейбол	Приём мяча после подачи. Первая передача в зону 3. вторая передачи в зоны 2 и 4. Верхняя прямая подача. УТИ. Нападающий удар. Одиночное блокирование. УТИ.	1				
50	Нападающий удар. Одиночное блокирование. УТИ. Зачёт по разделу «Волейбол».		1		Бумага, тесты.			

IV четверть							
51-52	Баскетбол	Влияние образа жизни на состояние здоровья. Ловля мяча после отскока от щита. Передача одной рукой в движении. УТИ.	2		Отскок, передача, бросок с точки, штрафной бросок, защита, нападение.	Баскетбольные мячи, стойки, обручи, свисток. Учебные карточки.	
53-54		Тренировочные нагрузки и контроль по ЧСС. Броски по кольцу с разных точек. Штрафной бросок. Взаимодействие игроков в нападении и защите. УТИ.	2				
55-56	Лёгкая атлетика	Прыжок в высоту с разбега. Развитие выносливости – переменный бег. Стартовый разгон с преследованием.	2		Сектор для прыжков в высоту, фазы прыжка, толчковая и маховая нога, переход через планку, приземление.	Маты, стойки, планка, мел, скакалки, стартовые колодки, секундомер.	
57		Учёт в прыжках в высоту с разбега. Развитие выносливости – переменный бег. Стартовый разгон с преследованием.	1				
58		Учёт в беге на 100 м. Прыжок в длину с разбега. Развитие выносливости. КДП.	1		Стартовые команды, фальстарт. Прыжковая яма, фазы прыжка, толчковая и маховая нога, способы прыжка, прыжок прогнувшись, приземление. Сектор для метания, хват гранаты, фазы метания, контрольная отметка, скрестные шаги, финальное усилие, торможение.	Секундомер. Учебные карточки, грабли, рулетка. Гранаты, флажки.	
59-60		Правила поведения во время метания гранаты. Прыжок в длину с разбега. Метание гранаты. Развитие выносливости. КТП.	2				
61-62		Метание гранаты. Развитие физических качеств. КДП.	1				
63-64		Учёт в прыжках в длину с разбега. Кроссовая подготовка. КТП.	1				
65-66		Метание гранаты – учёт. КТП.	1				
67-70		Учёт в беге на 2000м (д),	2				Двигательная

		3000м (ю). Правила поведения на воде. Гигиена занятий физическими упражнениями. Двигательный режим в период летних каникул.				подготовленность, физические качества, двигательная активность.	барьеры, эстафетные палочки, мячи, обручи, маты, перекладина, рукоход.	
--	--	--	--	--	--	---	---	--