

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Самарской области
средняя общеобразовательная школа № 1
п.г.т. Безенчук муниципального района Безенчукский Самарской области

Утверждаю
Директор ГБОУ СОШ №1


Энговатов О.А.
«30» 08 2021 г.
М.П.



Проверено
«30» 08 2021 г.
Зам. директора по УВР
Багрова Т.А.

Программа рассмотрена
на заседании МО учителей
гуманитарного цикла
Протокол № 1 от «30» 08 2021
Руководитель МО
ФИО
Михиророва Т.В.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета

«Физическая культура»

Классы 5 - 9

Программу разработал
учитель физической культуры
Алексеевко Сергей Сергеевич

Безенчук, 2021 год

Рабочая программа разработана в соответствии с нормативно-правовой базой:

- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 года N 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»
- Письма Министерства образования и науки РФ от 14 декабря 2015 г. N 08-2355 "О внесении изменений в примерные основные образовательные программы";
- Приказа Министерства образования и науки РФ от 31 декабря 2015 г. N 1577 "О внесении изменений федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утверждённый приказом Минобрнауки РФ от 17 декабря 2010г. №1897»;
- Основной образовательной программы основного общего образования ГБОУ СОШ №1 п.г.т. Безенчук / Протокол педагогического совета от 28 августа 2019 г. № 1
- Приказа Министерства образования и науки РФ от 31 марта 2014г. №253 «Об утверждении федерального перечня учебников рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования» (с изменениями от 26.11.2016 №38)
- Приказ Минпросвещения РФ от 28.12.2018 №345 «О федеральном перечне учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»

Планируемые результаты освоения учебного предмета физическая культура

Личностные результаты освоения предмета физической культуры.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно со-хранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты освоения физической культуры.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

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

Предметные результаты освоения физической культуры.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Учебные нормативы 5 класс

Мальчики				
№	Упражнения	Оценка		
		«5»	«4»	«3»
1	Прыжок в длину с места (см)	155	145	125
2	Метание набивного мяча (см)	380	310	270
3	«Челночный бег» 3x10 м (сек.)	8.6	9.1	9.8
4	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	70	60	55
5	Поднимание туловища за 1 мин.	37	31	25
6	Наклон вперед сидя (см)	+9	+5	+3
7	Бег 30 м (сек)	5.0	6.0	6.5
8	Метание малого мяча 150г (м)	31	26	22
9	Подтягивание в висе (раз)	5	3	2
10	Ходьба на лыжах 1 км.	6.45	7.15	7.45
11	Прыжок в длину с разбега (см)	300	260	220
12	Метание мяча в цель с 6 м	4	3	2
13	Кросс 2000 м. (мин.,сек.)	Без учёта времени		
Девочки				
1	Прыжок в длину с места (см)	150	135	115
2	Метание набивного мяча (см)	350	275	235
3	«Челночный бег» 3x10 м (сек.)	9.1	9.6	10.2
4	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	100	60	40
5	Поднимание туловища за 1 мин.	27	22	15
6	Наклон вперед сидя (см)	+12	+9	+6
7	Бег 30 м (сек)	5.2	6.3	6.8

8	Метание малого мяча 150г (м)	20	16	13
9	Подтягивание в висе лёжа (раз)	13	7	5
10	ХОДЬБА НА ЛЫЖАХ 1 КМ	7.15	7.45	8.15
11	Прыжок в длину с разбега	260	220	180
12	Метание в цель с 6 м	4	3	2
13	Кросс 2000 м. (мин.,сек.)	Без учёта времени		

Учебные нормативы 6 класс

Мальчики				
№	Упражнения	Оценка		
		«5»	«4»	«3»
1	Прыжок в длину с места (см)	170	160	140
2	Метание набивного мяча (см)	430	350	305
3	«Челночный бег» 4х9 м (сек.)	10.8	11.2	11.6
4	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	90	80	70
5	Поднимание туловища за 1 мин.	40	35	30
6	Наклон вперёд сидя (см)	+9	+6	+4
7	Бег 60 м (сек)	9.8	10.4	11.1
8	Метание малого мяча 150г (м)	36	29	21
9	Подтягивание в висе (раз)	6	4	2
10	Ходьба на лыжах 2 км	14.00	14.30	15.00
11	Прыжок в длину с разбега (см)	360	330	270
12	Кросс 1500 м (мин.,сек.)	8.00	8.30	8.50
13	Бег 60 м (мин.,сек.)	9.8	10.4	11.1
Девочки				
1	Прыжок в длину с места (см)	165	145	130
2	Метание набивного мяча (см)	355	300	250
3	«Челночный бег» 4х9 м (сек.)	11.2	11.4	11.8
4	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	100	60	40
5	Поднимание туловища за 1 мин.	30	25	18
6	Наклон вперёд сидя (см)	+12	+9	+6
7	Бег 60 м (сек)	10.3	10.6	11.2

8	Метание малого мяча 150г (м)	23	18	15
9	Подтягивание в висе лёжа (раз)	14	9	7
10	Ходьба на лыжах 2 км	14.30	15.00	15.30
11	Прыжок в длину с разбега (см)	330	280	230
12	Кросс 1500 м. (мин.,сек.)	8.20	8.50	9.50
13	Бег 60 м	10.3	10.6	11.2

Учебные нормативы 7 класс

Мальчики				
№	Упражнения	оценка		
		«5»	«4»	«3»
1	Бег 60 м (сек)	9.4	10.2	11.0
2	Бег 1500 м (мин.,сек.)	7.00	7.30	8.00
3	Прыжок в длину (см)	380	350	290
4	Метание малого мяча 150г. (м)	39	31	23
5	Подтягивание в висе (раз)	7	4	2
6	Ходьба на лыжах 2 КМ	13.00	14.00	14.30
7	Кросс 2000 м (мин.,сек.)	13.00	14.00	15.00
8	Метание набивного мяча 1 кг.	465	415	390
9	Наклон вперед сидя (см)	+10	+8	+5
10	Прыжки через скакалку 1 мин.	100	95	85
11	«Челночный бег» 4*9 м	10.4	10.7	10.9
12	Поднимание туловища за 1 мин.	45	40	32
13	Прыжок в длину с места (см)	180	160	140
Девочки				
1	Бег 60 м (сек)	9.8	10.4	11.2
2	Бег 1500 м (мин.,сек.)	7.30	8.00	8.30
3	Прыжок в длину (см)	350	300	240
4	Метание малого мяча 150г. (м)	26	19	16
5	Подтягивание в висе лёжа (раз)	14	9	7
6	Ходьба на лыжах 2 км	14.00	14.30	15.00
7	Кросс 2000 м (мин.,сек.)	14.00	15.00	16.00

8	Метание набивного мяча 1 кг.	430	350	300
9	Наклон вперёд сидя (см)	+13	+9	+6
10	Прыжки через скакалку 1 мин.	100	70	45
11	«Челночный бег» 4*9 м	10.8	11.0	11.5
12	Поднимание туловища за 1 мин.	30	25	20
13	Прыжок в длину с места (см)	170	147	134

Учебные нормативы 8 класс

Мальчики				
№	Упражнения	Оценка		
		«5»	«4»	«3»
1	Бег 60 м (сек)	8.8	9.7	10.5
2	Бег 2000 м (мин.,сек.)	10.00	10.40	11.40
3	Прыжок в длину с разбега (см)	410	370	310
4	Метание малого мяча 150 г	42	37	28
5	Ходьба на лыжах 3км	18.00	19.00	20.00
6	Кросс 3000 м (мин.,сек.)	16.30	17.30	18.30
7	Метание набивного мяча (см)	565	435	395
8	Наклон вперёд сидя (см)	10	9	6
9	Прыжки через скакалку 1 мин.	110	105	100
10	«Челночный бег» 4х9 м (сек.)	10.2	10.5	10.7
11	Поднимание туловища	48	43	35
12	Подтягивание в висе (раз)	9	6	4
13	Прыжок в длину с места	190	170	150
Девочки				
1	Бег 60 м (сек)	9.7	10.2	10.7
2	Бег 2000 м (мин.,сек.)	11.00	12.40	13.50
3	Прыжок в длину с разбега (см)	360	310	260
4	Метание малого мяча 150г	27	21	17
5	Ходьба на лыжах 3км	20.00	21.00	23.00
6	Кросс 2000 м (мин.,сек.)	12.30	13.30	14.30
7	Метание набивного мяча (см)	480	390	340

8	Наклон вперёд сидя (см)	16	12.0	80
9	Прыжки через скакалку 1 мин.	125	80	50
10	«Челночный бег» 4х9 м (сек.)	10.6	10.8	11.3
11	Поднимание туловища	33	25	20
12	Подтягивание в висе лёжа	15	9	6
13	Прыжок в длину с места	180	160	140

Учебные нормативы 9 класс

Мальчики				
№	Упражнения	Оценка		
		«5»	«4»	«3»
1	Бег 60 м (сек)	8.4	9.2	10.0
2	Бег 2000 м (мин.,сек.)	9.20	10.00	11.00
3	Прыжок в длину с разбега (см)	430	380	330
4	Метание малого мяча 150 г	45	40	31
5	Ходьба на лыжах 3км	17.30	18.00	19.00
6	Кросс 3000 м (мин.,сек.)	15.30	16.30	17.30
7	Метание набивного мяча	695	530	430
8	Наклон вперёд сидя (см)	+11	+9	+6
9	Прыжки через скакалку	120	115	110
10	«Челночный бег» 4х9 м (сек.)	9.9	10.2	10.5
11	Поднимание туловища	50	45	35
12	Подтягивание в висе (раз)	10	8	7
13	Прыжок в длину с места	200	180	160
Девочки				
1	Бег 60 м (сек)	9.4	10.0	10.5
2	Бег 2000 м (мин.,сек.)	10.20	12.00	13.00
3	Прыжок в длину с разбега (см)	370	330	290
4	Метание малого мяча 150г	28	23	18
5	Ходьба на лыжах 3км	19.30	20.00	21.30
6	Кросс 2000 м (мин.,сек.)	11.30	12.30	13.30
7	Метание набивного мяча	545	445	385

8	Наклон вперёд сидя (см)	+16	+14	+11
9	Прыжки через скакалку	130	90	60
10	«Челночный бег» 4х9 м (сек.)	10.4	10.8	11
11	Поднимание туловища	35	25	20
12	Подтягивание в висе лёжа	15	9	4
13	Прыжок в длину с места	180	160	140

Учебные нормативы 10 класс

Оноши				
№	Упражнения	Оценка		
		«5»	«4»	«3»
1	Бег 100 м. (сек)	14.5	14.9	15.5
2	Бег 3000 м (мин.,сек.)	15.00	16.00	17.00
3	Кросс 800 м. (мин.,сек.)	2.37	2.47	3.00
4	Прыжок в длину с места	210	195	180
5	Прыжок в длину с разбега	440	400	340
6	Метание набивного мяча	795	600	480
7	Метание гранаты 500г (м)	32	26	22
8	Подтягивание в висе (раз)	11	9	8
9	Поднимание туловища (раз)	50	45	40
10	Прыжки через скакалку	130	125	120
11	Наклон вперёд сидя (см)	+13	+8	+5
12	Ходьба на лыжах 5км	27.00	29.00	31.00
13	Кросс 3000 м.	15.30	16.30	17.30
14	«Челночный бег» 4х9 м (сек.)	9.7	10.0	10.3
Девушки				
1	Бег 100м (сек)	16.5	17.0	17.8
2	Бег 2000 м (мин.,сек.)	10.10	11.40	12.40
3	Прыжок в длину с места (см)	185	165	155
4	Прыжок в длину с разбега	375	340	300
5	Метание набивного мяча	580	470	405
6	Метание гранаты 500г	18	13	11

7	Поднимание туловища (раз)	35	26	22
8	Прыжки через скакалку	135	110	70
9	Наклон вперёд сидя (см)	+16	+12	+9
10	Ходьба на лыжах 3км	19.00	20.00	21.00
11	Кросс 2000 м.	11.00	12.20	13.20
12	Подтягивание в висе лёжа	16	12	8
13	«Челночный бег» 4х9 (сек.)	10.3	10.6	11.1

Учебные нормативы 11 класс

Юноши				
№	Упражнения	оценка		
		«5»	«4»	«3»
1	«Челночный бег» 4х9 м (сек.)	9.5	9.7	9.9
2	Бег 100 м (сек)	14.2	14.5	15.0
3	Бег 3000 м (мин.,сек.)	13.00	15.00	16.30
4	Кросс 1000 м (мин.,сек.)	3.30	3.40	3.55
5	Челночный бег 10х10 м	27	28	30
6	Прыжок в длину с места (см)	220	205	190
7	Прыжок в длину с разбега (см)	460	420	370
8	Метание набивного мяча 2 кг (см)	810	630	520
9	Метание гранаты 500г	38	32	26
10	Подтягивание в висе (раз)	12	10	8
11	Угол в упоре на брусьях (сек)	8	5	4
12	Подъём переворотом (раз)	4	3	2
13	Сгибание-разгибание рук в упоре	12	10	7
14	Ходьба на лыжах 5км (мин,сек.)	25.00	27.00	29.00
15	Прыжки через скакалку за 1 мин.	140	135	130
16	Наклон вперёд сидя (см)	+14	+9	+6
Девушки				
1	Бег 100 м (сек)	16.0	16.5	17.0
2	Бег 2000 м (мин.,сек.)	10.00	11.30	12.20
3	Прыжок в длину с места (см)	190	170	160
4	Прыжок в длину с разбега (см)	380	340	310

5	Метание гранаты 500г	23	18	12
6	Метание набивного мяча 1 кг (см)	600	500	450
7	Поднимание туловища	35	30	25
8	Прыжки через скакалку за 1 мин.	140	110	80
9	Наклон вперед сидя (см)	+17	+13	+10
10	Ходьба на лыжах 3км (мин.,сек.)	18.30	19.00	20.00
11	Кросс 2000 м	10.30	12.10	13.10
12	Подтягивание в висе лёжа (раз)	15	11	7
13	«Челночный бег» 4х9 м (сек.)	10.4	10.8	11.2

Содержание учебного курса

Знания о физической культуре

- История физической культуры.

Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России.

Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия).

Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека.

Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической культурой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приемы, строевая подготовка.

Акробатические упражнения и комбинации.

Фитнес-аэробика (девочки).

Атлетическая гимнастика (юноши).

Легкая атлетика.

Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Лыжные гонки.

Передвижения на лыжах.

Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Спортивные игры.

Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координация движений, силы, выносливости.

Легкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжные гонки. Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Волейбол. Развитие быстроты, силы, координации движений.

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Годовое распределение сетки часов на разделы программы

Физического воспитания в 5-11 классах

Разделы учебной программы	классы						
	5	6	7	8	9	10	11
Легкая атлетика	28	28	25	25	25	27	27
Гимнастика с элементами акробатики	16	12	12	12	12	12	12
Футбол	8	8	14	14	14	—	—
Баскетбол	16	16	9	9	9	12	12
Волейбол	8	8	10	10	10	19	19
Общая физическая подготовка	10	10	12	12	12	12	12
Лыжная подготовка	16	16	20	20	20	20	20
Всего	102	102	102	102	102	102	102

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

№п/п	Тема урока	Сроки проведения	
		Прим.	Факт.
	<u>І четверть</u>		
	Ходьба и бег.	сентябрь	
1 урок		5-9	
2 урок	Бег 60 м.	5-9	
3 урок	Выполнение команд	5-9	
4 урок	Бег в заданном темпе и скорости.	12-16	
5 урок	Бег на скорость 30,60 м.	12-16	
6 урок	Выполнение команд.	12-16	
7 урок	Бег на результат	19-23	
8 урок	Прыжок в длину по заданным ориентирам.	19-23	
9 урок	Кувырок вперед, кувырок назад.	19-23	
10 урок	Прыжок в длину с разбега на точность приземления.	26-30	
11 урок	Прыжок в длину способом «согнув ноги».	26-30	
12 урок	Ходьба по бревну большими шагами.	26-30	
13 урок	Прыжок в длину способом «согнув ноги».	октябрь 3-7	
14 урок	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние.		
15 урок	Ходьба по бревну большими шагами, выпадами, на носках.	3-7	
16 урок	Бросок теннисного мяча.	3-7	
17 урок	Бросок набивного мяча.	10-14	
18 урок	Кувырок вперед, кувырок назад.	10-14	
19 урок	Игра «Космонавты», «Разведчики», «Часовые».	10-14	
20 урок	Игра «Космонавты», «Разведчики», «Часовые».	17-21	
21 урок	Мост (с помощью и самостоятельно).	17-21	
22 урок	Игры «Космонавты», «Белые медведи».	17-21	
23 урок	Игры «Космонавты», «Белые медведи».	24-28	
24 урок	Ходьба по бревну с большими шагами и выпадами, на носках.	24-28	
25 урок	Игры «Прыжки по полоскам», «Волк во вру».	24-28	

26 урок	Эстафета «Веревочка под ногами.	ноябрь	
		31-4	
27 урок	Гимнастические упражнения под музыку.	31-4	
	<u>2 четверть</u>		
28 урок	Игры «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка».	14-18	
29 урок	Эстафета «Веревочка под ногами».	14-18	
30 урок	Мост (с помощью и самостоятельно).	14-18	
31 урок	Игра «Удочка».	21-25	
32 урок	Эстафеты с скакалкой.	21-25	
33 урок	Ходьба по бревну.	21-25	
34 урок	Игра «Зайцы в огороде».	28-2	
35 урок	Эстафеты.	28-2	
36 урок	Мост из положения стоя (с помощью и самостоятельно).	28-2	
37 урок	Игра «Удочка».	декабрь	
		5-9	
38 урок	Игра «Мышеловка», «Невод».	5-9	
39 урок	ОРУ с гимнастической палкой.	5-9	
40 урок	Игра «Эстафета зверей», «Метко в цель».	12-16	
41 урок	Игра «Кузнечики».	12-16	
42 урок	Вис завесом, вис на согнутых руках.	12-16	
43 урок	Игра «Вызов номеров».	19-23	
44 урок	Игра «Кто дальше бросит», «Западня».	19-23	
45 урок	Вис согнув ноги.	19-23	
46 урок	Эстафеты с предметами.	26-30	
47 урок	Эстафеты с предметами.	26-30	
48 урок	Вис на гимнастической стенке.	26-30	
	<u>3 четверть</u>		
49 урок	Ловля и передача мяча.	январь	
		9-13	
50 урок	Ловля и передача мяча.	9-13	
51 урок	Подтягивание в вися.	9-13	
52-54 уроки	Ловля и передача мяча двумя руками от груди.	16-20	
55-57 уроки	Ведение мяча на месте со средним отскоком.	23-27	
58-60	Подтягивание в вися.	30-3	

уроки 61-63 уроки	Ведение мяча на месте со средним отскоком.	февраль 6-10	
64-66 уроки	Ведение мяча на месте со средним отскоком.	13-17	
67-68 уроки	Поднимание ног в висе.	20-24	
69 урок	Ловля и передача мяча двумя руками.	27-2	
70 урок	Ловля и передача мяча двумя руками.	март 5-9	
71 урок	Подтягивание в висе.	5-9	
72 урок	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча.	5-9	
73 урок	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча.	12-16	
74 урок	Эстафеты.	12-16	
75 урок	Ведение мяча правой (левой) рукой на месте.	12-16	
76 урок	Ведение мяча правой (левой) рукой на месте.	19-23	
77 урок	На гимнастической стенке вис прогнувшись.	19-23	
78 урок	Мини-баскетбол.	19-23	
	<u>IV четверть</u>		
79 урок	Лазание по канату.	апрель 2-6	
80 урок	Ловля и передача мяча в квадрате.	2-6	
81 урок	Ловля и передача мяча в квадрате.	2-6	
82 урок	Лазание по канату..	9-13	
83 урок	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.	9-13	
84 урок	Игра в мини-баскетбол.	9-13	
85 урок	Перелезание через препятствие.	16-20	
86 урок	Ходьба через несколько препятствий.	16-20	
87 урок	Бег 60 метров.	16-20	
88 урок	Перелезание через препятствие.	23-27	
89 урок	Встречная эстафета.	23-27	
90 урок	Бег с максимальной скоростью.	23-27	
91 урок	Лазание по канату в три приёма.	30-4	
92 урок	Тройной прыжок с места.	30-4	
93-94 уроки	Тройной прыжок с места.	май 7-11	

95-96 уроки	Опорный прыжок.	14-18	
97 урок	Прыжок в высоту с прямого разбега.	21-25	
98 урок	Прыжок в высоту с прямого разбега.	21-25	
99 урок	Опорный прыжок.	21-25	
100 урок	Метание теннисного мяча с места на дальность.	28-31	
101 урок	Метание теннисного мяча с места на дальность..	28-31	
102 урок	Опорный прыжок.	28-31	

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

№п/п	Тема урока	Сроки проведения	
		Прим.	Факт.
	<u>1 четверть</u>	сентябрь	
1 урок	Вводный инструктаж по т/безопасности на уроках физической культуры (л/атлетика, спортивные и подвижные игры)	5-9	
2 урок	Равномерный бег 500 метров, ОРУ на развитие общей выносливости	5-9	
3 урок	Бег 30 метров (2-3 повторения)	5-9	
4 урок	Равномерный бег на 800 метров, ОРУ на развитие общей выносливости	12-16	
5 урок	Бег 60 метров (2-3 повторения)	12-16	
6 урок	Бег на 1000 м. без учета времени	12-16	
7 урок	Бег на 1000 метров с фиксированием результата	19-23	
8 урок	Прыжки в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа	19-23	
9 урок	Техника прыжка в высоту (ножницы) Обучение с 5-7 шагов разбега	19-23	
10 урок	Бег на 60 метров на результат	26-30	
11 урок	Метание м/мяча (150 г.) в цель с 10-12 метров	26-30	
12 урок	Метание м/мяча на дальность с 5-6 шагов разбега (обучение)	26-30	
13 урок	Бег на 500 метров (д), 800 метров (м)	октябрь 3-7	
	<u>Уроки по футболу</u>		
14 урок	Стойки и перемещение футболиста, бегом лицом и спиной вперед, приставными и скрестными шагами в сторону	3-7	
15 урок	Удары по неподвижному мячу различными частями стопы и подъема	3-7	
16 урок	Удары по катящемуся мячу, остановки мяча	10-14	
17 урок	Ведение мяча, отбор мяча	10-14	
18 урок	Ведение мяча с изменением направления. Техника удара	10-14	
19 урок	Передача мяча с места. Обманные движения.	17-21	
20 урок	Передачи в движении, по диагонали. Учебная игра	17-21	
21 урок	Тактика нападения и защиты. Учебная игра.	17-21	

22 урок	Ведение мяча с изменением скорости.	24-28	
23 урок	Игра по упрощенным правилам.	24-28	
24 урок	Комбинации из основных элементов игры в футбол	24-28	
25 урок	Двусторонняя игра в футбол	ноябрь	
		31-4	
26 урок	Игра в футбол по основным правилам	31-4	
27 урок	Удары по мячу головой, вбрасывание мяча из-за «боковой» линии	31-4	
	<u>2 четверть</u> <u>Уроки по баскетболу</u>		
28 урок	Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек в баскетболе	14-18	
29 урок	Обучение, освоение ловли и передачи мяча	14-18	
30 урок	Ведение мяча правой и левой рукой в движении	14-18	
31 урок	Ведение мяча с изменением направления. Закрепление.	21-25	
32 урок	Броски мяча одной рукой от плеча с места и в движении	21-25	
33 урок	Броски мяча в корзину	21-25	
34 урок	Вырывание, выбивание мяча (закрепление)	28-2	
35 урок	Игра в баскетбол по упрощенным правилам	28-2	
36 урок	Подвижные игры на базе баскетбола	28-2	
	<u>Уроки по гимнастике</u>		
37 урок	Инструктаж по т/безопасности на уроках гимнастике. Выполнение строевых команд.	декабрь	
		5-9	
38 урок	Акробатика. Кувырок вперед-назад, стойка на лопатках.	5-9	
39 урок	Акробатика. Кувырок вперед в стойку на лопатках (м), назад в полушпагат (д) (закрепление)	5-9	
40 урок	Акробатика. Стойка на голове с согнутыми ногами (м), мост из положения стоя с помощью (д) (закрепление)	12-16	
41 урок	Акробатика. Развитие координационных способностей.	12-16	
42 урок	Акробатика. Прыжки через скакалку	12-16	
43 урок	Акробатика. Лазание по канату.	19-23	
44 урок	Акробатика. Развитие гибкости	19-23	
45 урок	Упражнение в равновесии. Развитие координационных способностей	19-23	
46 урок	Освоение висов. Подтягивание	26-30	
47 урок	Упражнения на пресс.	26-30	
48 урок	Демонстрация комплекса упражнений по акробатике	26-30	

<u>3 четверть</u> <u>Уроки по лыжной подготовке</u>			
49 урок	Инструктаж по т/безопасности на занятиях по лыжной подготовке.	январь 9-13	
50 урок	Скользкий шаг без палок и с палками.	9-13	
51 урок	Повороты переступанием в движении. Скользящий шаг с палками.	9-13	
52-54 уроки	Попеременный двухшажный ход.	16-20	
55-57 уроки	Подъем «елочкой», «полуелочкой». Прохождение дистанции до 1 км.	23-27	
58-60 уроки	Одновременный одношажный ход.	30-3	
61-63 уроки	Спуски с пологих склонов. Торможение и поворот упором	февраль 6-10	
64-66 уроки	Подъем в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Прохождение дистанции до 1,5 км.	13-17	
67-68 уроки	Прохождение контрольной дистанции с использованием изученных ходов	20-24	
<u>Уроки по волейболу</u>			
69 урок	Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	27-2	
70 урок	Изучение и закрепление элементов техники перемещений в волейбольной стойке, остановки, ускорения	март 5-9	
71 урок	Обучение и закрепление передачи мяча сверху двумя руками, передача мяча над собой	5-9	
72 урок	Прием мяча снизу двумя руками, на месте и после перемещения	5-9	
73 урок	Прямая нижняя подача через сетку	12-16	
74 урок	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером (закрепление)	12-16	
75 урок	Комбинации из освоенных элементов (приема, передачи, удара)	12-16	
76 урок	Закрепление освоенных элементов перемещения и владения мячом	19-23	
77 урок	Тактика позиционного нападения с изменением позиций игроков	19-23	
78 урок	Подвижные игры с элементами волейбола	19-23	
<u>4 четверть</u>			

79 урок	Инструктаж по т/безопасности на уроках по л/атлетике.	апрель	
		2-6	
80 урок	ОФП. Равномерный бег (6 минут)	2-6	
81 урок	ОРУ. Эстафетный бег в спортзале. (встречная эстафета)	2-6	
82 урок	Подвижные игры. Баскетбол по упрощенным правилам.	9-13	
83 урок	Подвижные игры. «Пионербол» с элементами волейбола.	9-13	
84 урок	ОРУ. Прыжки на одной и двух ногах с продвижением вперед	9-13	
85 урок	ОРУ. Прыжки со скакалкой: 30 секунд в максимальном темпе.	16-20	
86 урок	ОРУ. Прыжковые упражнения. Подскоки, тройной прыжок с места	16-20	
87 урок	Подвижные игры.	16-20	
88 урок	Комплекс упражнений на развитие гибкости	23-27	
89 урок	Комплекс упражнений на развитие выносливости, скорости	23-27	
90 урок	Комплекс упражнений на развитие координации	23-27	
	<u>Уроки по легкой атлетике</u>		
91 урок	Челночный бег: 2*10 м, 3*10 м, 4*10 м.	30-4	
92 урок	Бег 30 метров.	30-4	
93-94 уроки	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	май	
		7-11	
95-96 уроки	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места.	14-18	
97 урок	Метание м/мяча в даль.	21-25	
98 урок	Закрепление техники бега на 60 и 100 метров	21-25	
99 урок	Бег 60 метров (у)	21-25	
100 урок	Бег 1500 метров	28-31	
101 урок	Закрепление бега на 400 метров	28-31	
102 урок	Подведение итогов учебного года	28-31	

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

№п/п	Тема урока	Сроки проведения	
		Прим.	Факт.
	<u>1 четверть</u>	сентябрь	
1 урок	Вводный инструктаж по т/безопасности на уроках физической культуры (л/атлетика, спортивные и подвижные игры)	5-9	
2 урок	Равномерный бег 500 метров, ОРУ на развитие общей выносливости	5-9	
3 урок	Бег 30 метров (2-3 повторения)	5-9	
4 урок	Равномерный бег на 800 метров, ОРУ на развитие общей выносливости	12-16	
5 урок	Бег 60 метров (2-3 повторения)	12-16	
6 урок	Бег на 1000 м. без учета времени	12-16	
7 урок	Бег на 1000 метров с фиксированием результата	19-23	
8 урок	Прыжки в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа	19-23	
9 урок	Техника прыжка в высоту (ножницы) Обучение с 5-7 шагов разбега	19-23	
10 урок	Бег на 60 метров на результат	26-30	
11 урок	Метание м/мяча (150 г.) в цель с 10-12 метров	26-30	
12 урок	Метание м/мяча на дальность с 5-6 шагов разбега (обучение)	26-30	
13 урок	Бег на 500 метров (д), 800 метров (м)	октябрь 3-7	
	<u>Уроки по футболу</u>		
14 урок	Стойки и перемещение футболиста, бегом лицом и спиной вперед, приставными и скрестными шагами в сторону	3-7	
15 урок	Удары по неподвижному мячу различными частями стопы и подъема	3-7	
16 урок	Удары по катящемуся мячу, остановки мяча	10-14	
17 урок	Ведение мяча, отбор мяча	10-14	
18 урок	Ведение мяча с изменением направления. Техника удара	10-14	
19 урок	Передача мяча с места. Обманные движения.	17-21	
20 урок	Передачи в движении, по диагонали. Учебная игра	17-21	
21 урок	Тактика нападения и защиты. Учебная игра.	17-21	
22 урок	Ведение мяча с изменением скорости.	24-28	

23 урок	Игра по упрощенным правилам.	24-28	
24 урок	Комбинации из основных элементов игры в футбол	24-28	
25 урок	Двусторонняя игра в футбол	ноябрь 31-4	
26 урок	Игра в футбол по основным правилам	31-4	
27 урок	Удары по мячу головой, вбрасывание мяча из-за «боковой» линии	31-4	
	<u>2 четверть</u> <u>Уроки по баскетболу</u>		
28 урок	Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек в баскетболе	14-18	
29 урок	Обучение, освоение ловли и передачи мяча	14-18	
30 урок	Ведение мяча правой и левой рукой в движении	14-18	
31 урок	Ведение мяча с изменением направления. Закрепление.	21-25	
32 урок	Броски мяча одной рукой от плеча с места и в движении	21-25	
33 урок	Броски мяча в корзину	21-25	
34 урок	Вырывание, выбивание мяча (закрепление)	28-2	
35 урок	Игра в баскетбол по упрощенным правилам	28-2	
36 урок	Подвижные игры на базе баскетбола	28-2	
	<u>Уроки по гимнастике</u>		
37 урок	Инструктаж по т/безопасности на уроках гимнастике. Выполнение строевых команд.	декабрь 5-9	
38 урок	Акробатика. Кувырок вперед-назад, стойка на лопатках.	5-9	
39 урок	Акробатика. Кувырок вперед в стойку на лопатках (м), назад в полушпагат (д) (закрепление)	5-9	
40 урок	Акробатика. Стойка на голове с согнутыми ногами (м), мост из положения стоя с помощью (д) (закрепление)	12-16	
41 урок	Акробатика. Развитие координационных способностей.	12-16	
42 урок	Акробатика. Прыжки через скакалку	12-16	
43 урок	Акробатика. Лазание по канату.	19-23	
44 урок	Акробатика. Развитие гибкости	19-23	
45 урок	Упражнение в равновесии. Развитие координационных способностей	19-23	
46 урок	Освоение висов. Подтягивание	26-30	
47 урок	Упражнения на пресс.	26-30	
48 урок	Демонстрация комплекса упражнений по акробатике	26-30	
	<u>3 четверть</u>		

<u>Уроки по лыжной подготовке</u>			
49 урок	Инструктаж по т/безопасности на занятиях по лыжной подготовке.	январь	
		9-13	
50 урок	Скользящий шаг без палок и с палками.	9-13	
51 урок	Повороты переступанием в движении. Скользящий шаг с палками.	9-13	
52-54 уроки	Попеременный двухшажный ход.	16-20	
55-57 уроки	Подъем «елочкой», «полуелочкой». Прохождение дистанции до 1 км.	23-27	
58-60 уроки	Одновременный одношажный ход.	30-3	
61-63 уроки	Спуски с пологих склонов. Торможение и поворот упором	февраль	
		6-10	
64-66 уроки	Подъем в гору скольльзящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Прохождение дистанции до 1,5 км.	13-17	
67-68 уроки	Прохождение контрольной дистанции с использованием изученных ходов	20-24	
<u>Уроки по волейболу</u>			
69 урок	Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	27-2	
70 урок	Изучение и закрепление элементов техники перемещений в волейбольной стойке, остановки, ускорения	март	
		5-9	
71 урок	Обучение и закрепление передачи мяча сверху двумя руками, передача мяча над собой	5-9	
72 урок	Прием мяча снизу двумя руками, на месте и после перемещения	5-9	
73 урок	Прямая нижняя подача через сетку	12-16	
74 урок	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером (закрепление)	12-16	
75 урок	Комбинации из освоенных элементов (приема, передачи, удара)	12-16	
76 урок	Закрепление освоенных элементов перемещения и владения мячом	19-23	
77 урок	Тактика позиционного нападения с изменением позиций игроков	19-23	
78 урок	Подвижные игры с элементами волейбола	19-23	
<u>4 четверть</u>			
79 урок	Инструктаж по т/безопасности на уроках по л/атлетике.	апрель	

		2-6	
80 урок	ОФП. Равномерный бег (6 минут)	2-6	
81 урок	ОРУ. Эстафетный бег в спортзале. (встречная эстафета)	2-6	
82 урок	Подвижные игры. Баскетбол по упрощенным правилам.	9-13	
83 урок	Подвижные игры. «Пионербол» с элементами волейбола.	9-13	
84 урок	ОРУ. Прыжки на одной и двух ногах с продвижением вперед	9-13	
85 урок	ОРУ. Прыжки со скакалкой: 30 секунд в максимальном темпе.	16-20	
86 урок	ОРУ. Прыжковые упражнения. Подскоки, тройной прыжок с места	16-20	
87 урок	Подвижные игры.	16-20	
88 урок	Комплекс упражнений на развитие гибкости	23-27	
89 урок	Комплекс упражнений на развитие выносливости, скорости	23-27	
90 урок	Комплекс упражнений на развитие координации	23-27	
	<u>Уроки по легкой атлетике</u>		
91 урок	Челночный бег: 2*10 м, 3*10 м, 4*10 м.	30-4	
92 урок	Бег 30 метров.	30-4	
93-94 уроки	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	май 7-11	
95-96 уроки	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места.	14-18	
97 урок	Метание м/мяча в даль.	21-25	
98 урок	Закрепление техники бега на 60 и 100 метров	21-25	
99 урок	Бег 60 метров (у)	21-25	
100 урок	Бег 1500 метров	28-31	
101 урок	Закрепление бега на 400 метров	28-31	
102 урок	Подведение итогов учебного года	28-31	

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

№п/п	Тема урока	Сроки проведения	
		Прим.	Факт.
	<u>1 четверть</u>	сентябрь	

1 урок	Вводный инструктаж по т/безопасности на уроках физической культуры (л/атлетика, спортивные и подвижные игры)	5-9	
2 урок	Равномерный бег 500 метров, ОРУ на развитие общей выносливости	5-9	
3 урок	Бег 30 метров (2-3 повторения)	5-9	
4 урок	Равномерный бег на 800 метров, ОРУ на развитие общей выносливости	12-16	
5 урок	Бег 60 метров (3-4 повторения)	12-16	
6 урок	Бег на 1000 м. без учета времени	12-16	
7 урок	Бег на 1000 метров с фиксированием результата	19-23	
8 урок	Прыжки в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа	19-23	
9 урок	Техника прыжка в высоту (ножницы) Совершенствование с 7-9 шагов разбега	19-23	
10 урок	Бег на 100 метров на результат	26-30	
11 урок	Метание м/мяча (150 г.) в цель с 14-16 метров	26-30	
12 урок	Метание м/мяча на дальность с 5-6 шагов разбега (совершенствование)	26-30	
13 урок	Бег на 500 метров (д), 800 метров (м) (закрепление)	октябрь 3-7	
	<u>Уроки по футболу</u>		
14 урок	Стойки и перемещение футболиста, бегом лицом и спиной вперед, приставными и скрестными шагами в сторону (закрепление)	3-7	
15 урок	Удары по катящемуся мячу различными частями стопы и подъема	3-7	
16 урок	Остановки мяча стопой, подошвой, остановка опускающегося мяча	10-14	
17 урок	Ведение мяча, отбор мяча (закрепление)	10-14	
18 урок	Ведение мяча с изменением направления. Техника удара (закрепление)	10-14	
19 урок	Передача мяча с места. Обманные движения, финты	17-21	
20 урок	Передачи в движении, игра «стенка». Учебная игра	17-21	
21 урок	Тактика нападения и защиты. Учебная игра.	17-21	
22 урок	Ведение мяча с изменением скорости.	24-28	
23 урок	Игра в футбол	24-28	
24 урок	Комбинации из основных элементов игры в футбол	24-28	

25 урок	Двусторонняя игра в футбол	ноябрь 31-4	
26 урок	Игра в футбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству	31-4	
27 урок	Удары по мячу головой, вбрасывание мяча из-за «боковой» линии, обманные движения	31-4	
	<u>2 четверть</u> <u>Уроки по баскетболу</u>		
28 урок	Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек в баскетболе (совершенствование)	14-18	
29 урок	Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками с отскоком от пола	14-18	
30 урок	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника	14-18	
31 урок	Передача мяча во встречном движении, броски мяча в движении	21-25	
32 урок	Броски мяча одной рукой от плеча с места и в движении (совершенствование)	21-25	
33 урок	Броски мяча в корзину (совершенствование)	21-25	
34 урок	Вырывание, выбивание мяча (совершенствование)	28-2	
35 урок	Игра в баскетбол по основным правилам	28-2	
36 урок	Совершенствование комбинаций из освоенных элементов баскетбола	28-2	
	<u>Уроки по гимнастике</u>		
37 урок	Инструктаж по т/безопасности на уроках гимнастике. Выполнение строевых команд (совершенствование)	декабрь 5-9	
38 урок	Акробатика. Кувырок вперед-назад, стойка на лопатках (закрепление)	5-9	
39 урок	Акробатика. Кувырок вперед в стойку на лопатках (м), назад в полушпагат (д) (совершенствование)	5-9	
40 урок	Акробатика. Стойка на голове (м), мост из положения стоя с помощью и без (д)	12-16	
41 урок	Акробатика. Развитие координационных способностей.	12-16	
42 урок	Акробатика. Прыжки через скакалку за 1 минуту (у)	12-16	
43 урок	Акробатика. Лазание по канату.	19-23	
44 урок	Акробатика. Развитие гибкости	19-23	
45 урок	Упражнение в равновесии. Развитие координационных способностей	19-23	
46 урок	Совершенствование висов. Опорный прыжок.	26-30	
47 урок	Упражнения на пресс. Подтягивание.	26-30	

48 урок	Демонстрация комплекса упражнений по акробатике	26-30	
	<u>3 четверть</u> <u>Уроки по лыжной подготовке</u>		
49 урок	Инструктаж по т/безопасности на занятиях по лыжной подготовке.	январь 9-13	
50 урок	Повороты переступанием в движении. Скользящий шаг с палками.	9-13	
51 урок	Попеременный двухшажный ход.	9-13	
52-54 уроки	Одновременный одношажный ход	16-20	
55-57 уроки	Подъем «елочкой», «полуелочкой». Прохождение дистанции до 1,5 км.	23-27	
58-60 уроки	Одновременный двухшажный коньковый ход.	30-3	
61-63 уроки	Спуски с пологих склонов. Торможение и поворот упором	февраль 6-10	
64-66 уроки	Подъем в гору скользящим бегом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Прохождение дистанции до 2 км.	13-17	
67-68 уроки	Прохождение контрольной дистанции с использованием изученных ходов	20-24	
	<u>Уроки по волейболу</u>		
69 урок	Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	27-2	
70 урок	Совершенствование техники перемещений в волейбольной стойке, остановки, ускорения	март 5-9	
71 урок	Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками, передача мяча над собой, через сетку	5-9	
72 урок	Передача мяча во встречных колоннах, отбивание мяча через сетку	5-9	
73 урок	Прямая нижняя подача, прием подачи	12-16	
74 урок	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером (совершенствование)	12-16	
75 урок	Комбинации из освоенных элементов (приема, передачи, удара)	12-16	
76 урок	Совершенствование освоенных элементов перемещения и владения мячом	19-23	
77 урок	Тактика позиционного нападения с изменением позиций игроков	19-23	

78 урок	Игра в волейбол по упрощенным правилам	19-23	
	<u>4 четверть</u>		
79 урок	Инструктаж по т/безопасности на уроках по л/атлетике.	апрель	
		2-6	
80 урок	ОФП. Равномерный бег (10 минут)	2-6	
81 урок	ОРУ. Эстафетный бег в спортзале. (встречная эстафета)		
		2-6	
82 урок	Подвижные игры. Баскетбол по основным правилам.	9-13	
83 урок	Подвижные игры. Двусторонняя игра в волейбол.	9-13	
84 урок	ОРУ. Прыжки на одной и двух ногах с продвижением вперед. Выпрыгивание вверх из полуприседа.	9-13	
85 урок	ОРУ. Прыжки со скакалкой: 1 минута в максимальном темпе.	16-20	
86 урок	ОРУ. Прыжковые упражнения. Подскоки, тройной прыжок с места	16-20	
87 урок	Подвижные игры.	16-20	
88 урок	Комплекс упражнений на развитие гибкости	23-27	
89 урок	Комплекс упражнений на развитие выносливости, скорости	23-27	
90 урок	Комплекс упражнений на развитие координации	23-27	
	<u>Уроки по легкой атлетике</u>		
91 урок	Челночный бег: 6*10 м	30-4	
92 урок	Бег 30 метров.	30-4	
93-94 уроки	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	май	
		7-11	
95-96 уроки	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места.	14-18	
97 урок	Метание м/мяча в даль.	21-25	
98 урок	Закрепление техники бега на 60 и 100 метров	21-25	
99 урок	Бег 60 метров (у)	21-25	
100 урок	Бег 1500 метров	28-31	
101 урок	Совершенствование бега на 800 метров	28-31	
102 урок	Подведение итогов учебного года	28-31	

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

л/п	Тема урока	Сроки проведения	
		Прим.	Факт.
	<u>1 четверть</u>	сентябрь	
урок	Вводный инструктаж по т/безопасности на уроках физической культуры (л/атлетика, спортивные и подвижные игры)	5-9	
урок	Равномерный бег 500 метров, ОРУ на развитие общей выносливости	5-9	
урок	Бег 30 метров (2-3 повторения)	5-9	
урок	Равномерный бег на 800 метров, ОРУ на развитие общей выносливости	12-16	
урок	Бег 60 метров (3-4 повторения), низкий старт	12-16	
урок	Бег на 1000 м. без учета времени	12-16	
урок	Бег на 1000 метров с фиксированием результата	19-23	
урок	Прыжки в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа	19-23	
урок	Техника прыжка в высоту (ножницы) Совершенствование с 7-9 шагов разбега	19-23	
урок	Бег на 100 метров на результат	26-30	
урок	Метание м/мяча (150 г.) в цель с 16-18 метров	26-30	
урок	Метание м/мяча на дальность с 5-6 шагов разбега (совершенствование)	26-30	
урок	Совершенствование бега на 800 метров	октябрь 3-7	
	<u>Уроки по футболу</u>		
урок	Стойки и перемещение футболиста, бегом лицом и спиной вперед, приставными и скрестными шагами в сторону (совершенствование)	3-7	
урок	Удары по катящемуся мячу различными частями стопы и подъема	3-7	
урок	Остановки мяча стопой, подошвой, остановка опускающегося мяча	10-14	
урок	Ведение мяча, отбор мяча (совершенствование)	10-14	
урок	Ведение мяча с изменением направления. Техника удара (совершенствование)	10-14	
урок	Передача мяча в движении. Обманные движения.	17-21	
урок	Тактика нападения и защиты. Учебная игра.	17-21	

урок	Ведение мяча с изменением скорости. Дриблинг	17-21	
урок	Игра в футбол.	24-28	
урок	Комбинационная игра в нападении	24-28	
урок	Комбинации из основных элементов игры в футбол	24-28	
урок	Двусторонняя игра в футбол	ноябрь 31-4	
урок	Игра в футбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству	31-4	
урок	Удары по мячу головой, бросывание мяча из-за «боковой» линии, обманные движения	31-4	
	<u>2 четверть</u> <u>Уроки по баскетболу</u>		
урок	Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек в баскетболе (совершенствование)	14-18	
урок	Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками с отскоком от пола	14-18	
урок	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника	14-18	
урок	Передача мяча во встречном движении, броски мяча в движении	21-25	
урок	Броски мяча одной рукой от плеча с места и в движении (совершенствование)	21-25	
урок	Броски мяча в корзину (совершенствование)	21-25	
урок	Вырывание, выбивание мяча (совершенствование)	28-2	
урок	Игра в баскетбол по основным правилам	28-2	
урок	Совершенствование комбинаций из освоенных элементов баскетбола	28-2	
	<u>Уроки по гимнастике</u>		
урок	Инструктаж по т/безопасности на уроках гимнастики.	декабрь 5-9	
урок	Акробатика. Кувырок вперед-назад, стойка на лопатках (совершенствование)	5-9	
урок	Акробатика. Кувырок вперед в стойку на лопатках (м), назад в полушпагат (д) (совершенствование)	5-9	
урок	Акробатика. Стойка на голове (м), мост из положения стоя с помощью и без (д)	12-16	
урок	Акробатика. Развитие координационных способностей.	12-16	
урок	Акробатика. Прыжки через скакалку за 1 минуту (у)	12-16	

урок	Акробатика. Лазание по канату.	19-23	
урок	Акробатика. Развитие гибкости	19-23	
урок	Упражнение в равновесие. Развитие координационных способностей	19-23	
урок	Совершенствование висов. Опорный прыжок.	26-30	
урок	Упражнения на пресс. Подтягивание.	26-30	
урок	Демонстрация комплекса упражнений по акробатике	26-30	
	<u>3 четверть</u> <u>Уроки по лыжной подготовке</u>		
урок	Инструктаж по т/безопасности на занятиях по лыжной подготовке.	январь 9-13	
урок	Скользкий шаг без палок и с палками.	9-13	
урок	Попеременный двухшажный ход	9-13	
-54 оки	Коньковый ход	16-20	
-57 оки	Попеременный четырехшажный ход	23-27	
-60 оки	Преодоление бугров при спуске с горы. Прохождение дистанции до 2 км.	30-3	
-63 оки	Переход с попеременных ходов на одновременные. Спуски с пологих склонов	февраль 6-10	
-66 оки	Подъем в гору скользящим бегом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Прохождение дистанции до 3 км.	13-17	
-68 оки	Прохождение контрольной дистанции с использованием изученных ходов	20-24	
	<u>Уроки по волейболу</u>		
урок	Техника передвижений в волейболе.	27-2	
урок	Совершенствование техники перемещений в волейбольной стойке, остановки, ускорения	март 5-9	
урок	Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками, передача мяча над собой, через сетку	5-9	
урок	Передача мяча в прыжке через сетку, сверху, стоя спиной к цели	5-9	
урок	Закрепление прямой нижней подачи, прием подачи, подача в заданную часть площадки	12-16	
урок	Прямой нападающий удар при встречных передачах	12-16	
урок	Комбинации из освоенных элементов (приема, передачи, удара)	12-16	
урок	Совершенствование освоенных элементов перемещения и владения мячом	19-23	

урок	Игра в нападение в 3 зоне	19-23	
урок	Игра в волейбол по упрощенным правилам	19-23	
	<u>4 четверть</u>		
урок	Инструктаж по т/безопасности на уроках по л/атлетике.	апрель	
		2-6	
урок	ОФП. Равномерный бег (12 минут)	2-6	
урок	ОРУ. Эстафетный бег в спортзале. (встречная эстафета)	2-6	
урок	Подвижные игры. Баскетбол по основным правилам.	9-13	
урок	Подвижные игры. Двусторонняя игра в волейбол.	9-13	
урок	ОРУ. Прыжки на одной и двух ногах с продвижением вперед. Выпрыгивание вверх из полуприседа.	9-13	
урок	ОРУ. Прыжки со скакалкой: 1 минута в максимальном темпе.	16-20	
урок	ОРУ. Прыжковые упражнения. Подскоки, тройной прыжок с места	16-20	
урок	Подвижные игры.	16-20	
урок	Комплекс упражнений на развитие гибкости	23-27	
урок	Комплекс упражнений на развитие выносливости, скорости	23-27	
урок	Комплекс упражнений на развитие координации	23-27	
	<u>Уроки по легкой атлетике</u>		
урок	Челночный бег: 6*10 м	30-4	
урок	Бег 30 метров.	30-4	
-94 оки	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	май	
		7-11	
-96 оки	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места.	14-18	
урок	Метание м/мяча в даль.	21-25	
урок	Закрепление техники бега на 60 и 100 метров	21-25	
урок	Бег 60 метров (у)	21-25	
0 ок	Бег 2000 метров	28-31	
1 ок	Совершенствование бега на 800 метров	28-31	
2 ок	Подведение итогов учебного года	28-31	

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

№п/п	Тема урока	Сроки проведения	
		Прим.	Факт.
	<u>1 четверть</u>	сентябрь	
урок	Вводный инструктаж по т/безопасности на уроках физической культуры (л/атлетика, спортивные и подвижные игры)	5-9	
урок	Равномерный бег 800 метров, ОРУ на развитие общей выносливости	5-9	
урок	Бег 60 метров (2-3 повторения), низкий старт	5-9	
урок	Равномерный бег на 1000 метров, ОРУ на развитие общей выносливости	12-16	
урок	Стартовые ускорения (4-5 повторов)	12-16	
урок	Бег на 1000 м. без учета времени	12-16	
урок	Бег 60 метров с максимальной скоростью, удержание тела в виси на перекладине (д), подтягивание на перекладине (м)	19-23	
урок	Бег на 1000 метров с фиксированием результата	19-23	
урок	Прыжки в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа	19-23	
0 урок	Эстафетный бег 4*100 на стадионе	26-30	
1 урок	Техника прыжка в высоту (ножницы) Совершенствование с 9-11 шагов разбега	26-30	
2 урок	Бег на 200 метров на результат	26-30	
3 урок	Техника метания гранаты 700 г. (м), 500 г. (д) на точность и дальность	октябрь 3-7	
4 урок	Совершенствование прыжка в длину	3-7	
5 урок	Бег на 1500 м. (д), 2000 м. (м)	3-7	
	<u>Уроки по баскетболу</u>		
6 урок	Техника безопасности во время занятий спортивными играми. Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	10-14	
7 урок	Варианты ведения без сопротивления и с сопротивлением защитника	10-14	
8 урок	Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват)	10-14	
9 урок	Индивидуальная техника защиты. Тактика защиты	17-21	

0 урок	Комбинационная игра в защите	17-21	
1 урок	Штрафной бросок. Учебная игра	17-21	
2 урок	Тактика нападения. Зонная защита	24-28	
3 урок	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	24-28	
4 урок	Варианты бросков без сопротивления и с сопротивлением защитника	24-28	
5 урок	Комбинации из изученных элементов техники перемещений и владений мячом	ноябрь 31-4	
6 урок	Учебная игра в баскетбол	31-4	
7 урок	Игра в баскетбол по основным правилам	31-4	
	<u>2 четверть</u> <u>Уроки по волейболу</u>		
8 урок	Верхняя и нижняя передачи мяча в парах через сетку	14-18	
9 урок	Прием мяча отраженного от сетки	14-18	
0 урок	Варианты техники приема и передач мяча	14-18	
1 урок	Варианты подач мяча	21-25	
2 урок	Варианты нападающего удара через сетку	21-25	
3 урок	Варианты блокирования (одиночное и вдвоем) страховка	21-25	
4 урок	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	28-2	
5 урок	Учебная игра в волейбол	28-2	
6 урок	Игра в волейбол по правилам	28-2	
	<u>Уроки по гимнастике</u>		
7 урок	Инструктаж по т/безопасности на уроках гимнастики.	декабрь 5-9	
8 урок	Акробатика. Длинный кувырок, стойка на руках с помощью (м), стойка на лопатках (д)	5-9	
9 урок	Акробатика. Кувырок назад через стойку на руках с помощью (м), сед углом, стоя на коленях, наклон назад (д)	5-9	
0 урок	Акробатика. Лазание по канату на скорость.	12-16	
1 урок	Акробатика. Развитие координационных способностей.	12-16	
2 урок	Акробатика. Прыжки через скакалку за 1 минуту (у)	12-16	
3 урок	Акробатика. Совершенствование висов.	19-23	

4 урок	Акробатика. Развитие гибкости	19-23	
5 урок	Упражнение в равновесие. Развитие координационных способностей	19-23	
6 урок	Совершенствование висов. Опорный прыжок.	26-30	
7 урок	Упражнения на пресс. Подтягивание.	26-30	
8 урок	Демонстрация комплекса упражнений по акробатике	26-30	
	<u>3 четверть</u> <u>Уроки по лыжной подготовке</u>		
9 урок	Инструктаж по т/безопасности на занятиях по лыжной подготовке.	январь 9-13	
10 урок	Скользкий шаг без палок и с палками.	9-13	
11 урок	Попеременный двухшажный ход	9-13	
12-54 уроки	Коньковый ход	16-20	
15-57 уроки	Попеременный четырехшажный ход	23-27	
18-60 уроки	Преодоление бугров при спуске с горы. Прохождение дистанции до 2 км.	30-3	
19-63 уроки	Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление подъемов и препятствий. Торможение и поворот упором	февраль 6-10	
20-66 уроки	Подъем в гору скользящим бегом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Прохождение дистанции до 5 км.	13-17	
21-68 уроки	Прохождение контрольной дистанции с использованием изученных ходов	20-24	
	<u>Уроки по волейболу</u>		
29 урок	Передвижения в волейбольной стойке	27-2	
30 урок	Совершенствование техники передвижений, комбинации из основных элементов техники передвижений в волейболе	март 5-9	
31 урок	Закрепление техники приема и передач мяча в опорном движении, в прыжке, передача назад	5-9	
32 урок	Передача мяча в прыжке через сетку, сверху, стоя спиной к цели	5-9	
33 урок	Закрепление прямой верхней передачи	12-16	
34 урок	Закрепление прямого нападающего удара	12-16	
35 урок	Совершенствование приема мяча снизу двумя руками	12-16	
36 урок	Закрепление приема мяча одной рукой с падением вперед и скольжением на груди – животе	19-23	
37 урок	Игры по упрощенным правилам	19-23	

8 урок	Двусторонняя игра в волейбол	19-23	
	<u>4 четверть</u>		
9 урок	Инструктаж по т/безопасности на уроках по л/атлетике.	апрель	
		2-6	
0 урок	ОФП. Равномерный бег (15 минут)	2-6	
1 урок	ОРУ. Эстафетный бег в спортзале.	2-6	
2 урок	Подвижные игры. Баскетбол по основным правилам.	9-13	
3 урок	Подвижные игры. Двусторонняя игра в волейбол.	9-13	
4 урок	ОРУ. Совершенствование техники тройного прыжка с места	9-13	
5 урок	ОРУ. Прыжки со скакалкой: 1 минута в максимальном темпе.	16-20	
6 урок	ОРУ. Прыжковые упражнения. Подскоки, тройной прыжок с места	16-20	
7 урок	Подвижные игры.	16-20	
8 урок	Комплекс упражнений на развитие гибкости	23-27	
9 урок	Комплекс упражнений на развитие выносливости, скорости	23-27	
0 урок	Комплекс упражнений на развитие координации	23-27	
	<u>Уроки по легкой атлетике</u>		
1 урок	Челночный бег: 10*10 м	30-4	
2 урок	Бег 30 метров.	30-4	
3-94 роки	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	май	
		7-11	
5-96 роки	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места.	14-18	
7 урок	Метание гранаты в даль.	21-25	
8 урок	Закрепление техники бега на 60 и 100 метров	21-25	
9 урок	Бег 100 метров (у)	21-25	
00 рок	Бег 2000 метров (д), 3000 метров (м)	28-31	
01 рок	Совершенствование бега на 800 метров	28-31	
02 рок	Подведение итогов учебного года	28-31	

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

№п/п	Тема урока	Сроки проведения	
		Прим.	Факт.
	<u>1 четверть</u>	сентябрь	
урок	Вводный инструктаж по т/безопасности на уроках физической культуры (л/атлетика, спортивные и подвижные игры)	5-9	
урок	Равномерный бег 800 метров, ОРУ на развитие общей выносливости	5-9	
урок	Бег 60 метров (2-3 повторения)	5-9	
урок	Равномерный бег на 1000 метров, ОРУ на развитие общей выносливости	12-16	
урок	Стартовые ускорения (4-5 повторений) 15-20 м. (низкий старт)	12-16	
урок	Бег на 1000 м. без учета времени	12-16	
урок	Бег 60 метров с максимальной скоростью, удержание тела в висе на перекладине (д), подтягивание на перекладине (м)	19-23	
урок	Бег на 1000 метров с фиксированием результата	19-23	
урок	Прыжки в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа	19-23	
0 урок	Эстафетный бег 4*100 на стадионе	26-30	
1 урок	Техника прыжка в высоту (ножницы) Совершенствование с 9-11 шагов разбега	26-30	
2 урок	Бег на 200 метров на результат	26-30	
3 урок	Техника метания гранаты 700 г. (м), 500 г. (д) на точность и дальность	октябрь 3-7	
4 урок	Совершенствование прыжка в длину	3-7	
5 урок	Бег на 2000 м. (д), 3000 м. (м)	3-7	
	<u>Уроки по баскетболу</u>		
6 урок	Техника безопасности во время занятий спортивными играми. Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	10-14	
7 урок	Варианты ведения без сопротивления и с сопротивлением защитника	10-14	
8 урок	Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват)	10-14	

9 урок	Индивидуальная техника защиты. Тактика защиты	17-21	
0 урок	Комбинационная игра в защите	17-21	
1 урок	Штрафной бросок. Учебная игра	17-21	
2 урок	Тактика нападения. Зонная защита	24-28	
3 урок	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	24-28	
4 урок	Варианты бросков без сопротивления и с сопротивлением защитника	24-28	
5 урок	Комбинации из изученных элементов техники перемещений и владений мячом	ноябрь 31-4	
6 урок	Учебная игра в баскетбол	31-4	
7 урок	Игра в баскетбол по основным правилам	31-4	
	<u>2 четверть</u> <u>Уроки по волейболу</u>		
8 урок	Верхняя и нижняя передачи мяча в парах через сетку	14-18	
9 урок	Прием мяча отраженного от сетки	14-18	
0 урок	Варианты техники приема и передач мяча	14-18	
1 урок	Варианты подач мяча	21-25	
2 урок	Варианты нападающего удара через сетку	21-25	
3 урок	Варианты блокирования (одиночное и вдвоем) страховка	21-25	
4 урок	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	28-2	
5 урок	Учебная игра в волейбол	28-2	
6 урок	Игра в волейбол по правилам	28-2	
	<u>Уроки по гимнастике</u>		
7 урок	Инструктаж по т/безопасности на уроках гимнастики.	декабрь 5-9	
8 урок	Акробатика. Совершенствование длинного кувырка, стойки на руках с помощью (м), стойки на лопатках (д)	5-9	
9 урок	Акробатика. Кувырок назад через стойку на руках с помощью (м), сед углом, стоя на коленях, наклон назад (д) (совершенствование)	5-9	
0 урок	Акробатика. Лазание по канату на скорость.	12-16	
1 урок	Акробатика. Развитие координационных способностей.	12-16	
2 урок	Акробатика. Прыжки через скакалку за 1 минуту (у)	12-16	
3 урок	Акробатика. Совершенствование висов.	19-23	

4 урок	Акробатика. Развитие гибкости	19-23	
5 урок	Упражнение в равновесие. Развитие координационных способностей	19-23	
6 урок	Совершенствование висов. Опорный прыжок.	26-30	
7 урок	Упражнения на пресс. Подтягивание.	26-30	
8 урок	Демонстрация комплекса упражнений по акробатике	26-30	
	<u>3 четверть</u> <u>Уроки по лыжной подготовке</u>		
9 урок	Инструктаж по т/безопасности на занятиях по лыжной подготовке.	январь 9-13	
10 урок	Скользкий шаг без палок и с палками.	9-13	
11 урок	Попеременный двухшажный ход	9-13	
12-54 уроки	Коньковый ход	16-20	
15-57 уроки	Попеременный четырехшажный ход	23-27	
18-60 уроки	Преодоление бугров при спуске с горы. Прохождение дистанции до 2 км.	30-3	
19-63 уроки	Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление подъемов и препятствий. Торможение и поворот упором	февраль 6-10	
24-66 уроки	Подъем в гору скользящим бегом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Прохождение дистанции до 5 км.	13-17	
27-68 уроки	Прохождение контрольной дистанции с использованием изученных ходов	20-24	
	<u>Уроки по волейболу</u>		
19 урок	Передвижения в волейбольной стойке	27-2	
20 урок	Совершенствование техники передвижений, комбинации из основных элементов техники передвижений в волейболе	март 5-9	
21 урок	Совершенствование техники приема и передач мяча в опорном движении, в прыжке, передача назад	5-9	
22 урок	Передача мяча в прыжке через сетку, сверху, стоя спиной к цели	5-9	
23 урок	Совершенствование прямой верхней передачи	12-16	
24 урок	Совершенствование прямого нападающего удара	12-16	
25 урок	Совершенствование приема мяча снизу двумя руками	12-16	
26 урок	Совершенствование приема мяча одной рукой с падением вперед и скольжением на груди – животе	19-23	
27 урок	Игры по упрощенным правилам	19-23	
28 урок	Двусторонняя игра в волейбол	19-23	

<u>4 четверть</u>			
9 урок	Инструктаж по т/безопасности на уроках по л/атлетике.	апрель	
		2-6	
0 урок	ОФП. Равномерный бег (18 минут)	2-6	
1 урок	ОРУ. Эстафетный бег в спортзале.	2-6	
2 урок	Подвижные игры. Баскетбол по основным правилам.	9-13	
3 урок	Подвижные игры. Двусторонняя игра в волейбол.	9-13	
4 урок	ОРУ. Совершенствование техники тройного прыжка с места	9-13	
5 урок	ОРУ. Прыжки со скакалкой: 1 минута в максимальном темпе.	16-20	
6 урок	ОРУ. Прыжковые упражнения. Подскоки, тройной прыжок с места	16-20	
7 урок	Подвижные игры.	16-20	
8 урок	Комплекс упражнений на развитие гибкости	23-27	
9 урок	Комплекс упражнений на развитие выносливости, скорости	23-27	
0 урок	Комплекс упражнений на развитие координации	23-27	
<u>Уроки по легкой атлетике</u>			
1 урок	Челночный бег: 10*10 м	30-4	
2 урок	Бег 30 метров.	30-4	
3-94 роки	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	май	
		7-11	
5-96 роки	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места.	14-18	
7 урок	Метание гранаты в даль.	21-25	
8 урок	Закрепление техники бега на 60 и 100 метров	21-25	
9 урок	Бег 100 метров (у)	21-25	
00 рок	Бег 2000 метров (д), 3000 метров (м)	28-31	
01 рок	Совершенствование бега на 800 метров	28-31	
02 рок	Подведение итогов учебного года	28-31	