

**Государственное бюджетное образовательное учреждение Республики Дагестан  
«Республиканский многопрофильный лицей-интернат для одаренных детей»**

<p>Рассмотрена и одобрена на заседании МО физической культуры и ОБЖ ГБОУ РД «РМЛИ ДОД» Протокол № 1 от «29» августа 2019 г.  Б.Б. Баширова</p>	<p>Согласовано: «29 » августа 2019 г. Зам. директора по ККО ГБОУ РД «РМЛИ ДОД»  А.Г. Шугунова</p>	<p>Утверждаю И.о. директора ГБОУ РД «РМЛИ ДОД» Приказ № _____ от «29» августа 2019 г.  Б.А. Ханукаев</p>
---	--	---

**Рабочая программа учебного курса  
«Физическая культура»  
7-11 классы  
на 2019-2020 учебный год**

Составитель /Разработчик программы  
учитель физической культуры,  
Баширова Б.Б.

Махачкала, 2019г.

## Пояснительная записка

Данная рабочая программа разработана в соответствии с основными положениями ФГОС основного общего образования на основе основной образовательной программы основного общего образования. Базовой общеобразовательной школы «Комплексной программы физического воспитания учащихся 7-11 классов» В.И. Ляха, А.А. Зданевича (Москва, Просвещение, 2016г.)

Содержание данной рабочей программы при трёх учебных занятиях в неделю основного общего и среднего (полного) образования по физической культуре направлено в первую очередь на выполнение федерального компонента государственного стандарта образования по физической культуре и, соответственно, на выполнение базовой части комплексной программы по физической культуре.

Помимо выполнения обязательного минимума содержания основных содержательных программ, в зависимости от региона его особенностей – климатических, национальных, а также от возможностей материальной физкультурно-спортивной базы включается и дифференцированная часть физической культуры.

Данная программа рассчитана на условия типовых образовательных учреждений со стандартной базой для занятий физическим воспитанием и стандартным набором спортивного инвентаря.

При разработке рабочей программы учитывались приём нормативов «Президентских состязаний», а так же участие школы в территориальной Спартакиаде по традиционным видам спорта (футбол, баскетбол, волейбол, лёгкая атлетика, «шиповка юных»).

**Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.**

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих задач, направленных на:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;

- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

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

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

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

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

Настоящая рабочая программа имеет **три раздела**, которые описывают содержание форм физической культуры в 7 – 9 и 10 – 11 классах, составляющих целостную систему физического воспитания в общеобразовательной школе.

#### **Задачи физического воспитания учащихся 7-9 классов.**

Решение задач физического воспитания учащихся направлено на:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основе системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

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

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

#### **Знать:**

- основы истории развития физической культуры в России (в СССР);
- особенности развития избранного вида спорта;

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

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

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

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

- психофункциональные особенности собственного организма;

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

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

- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

**Уметь:**

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

- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения

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

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

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

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

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

#### Демонстрировать

Физические способности	Физические упражнения	мальчики	девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с	9,2	10,2
Силовые	Лазанье по канату на расстояние 6 м, с	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

#### Двигательные умения, навыки и способности

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

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

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

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

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

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

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

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

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

### **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, значений 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 целеустремлённости, уверенности, выдержки, самообладания;
- дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

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

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



### **Объяснять:**

- роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;
- роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

### **Характеризовать:**

- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;
- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессиональноприкладной и оздоровительно-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

**Двигательные умения, навыки и способности:**

**В метаниях на дальность и на меткость:** метать различнв по массе и форме снаряды (гранату, утяжеленные малые мячи резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12—15 м с использованием четырехшажного варианта бросковътх шагов метать

различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель 2,5 x 2,5 М с 10—12 м (девушки) и 15—25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель 1 x 1 м с 10 м (девушки) и с 15—20 м (юноши).

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

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

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

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

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

**Правила поведения на занятиях физическими упражнениями:** согласовывать свое поведение с интересами коллектива; при выполнении упражнений критически оценивать собственные достижения, поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательно тренироваться и стремиться к возможно лучшему результату на соревнованиях.

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

### Пояснительная записка

Тематическое планирование составлено на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 7-11 классов» В.И.Лях, А.А.Зданевич. (М.: Просвещение, 2016 г.).

Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по спортивным играм. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений выделяется время в процессе уроков.

#### Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре (7-11 классы)

№	Вид программного материала	Кол-во часов			
		классы			
		7	8	9	11
1	Базовая часть	75	75	75	75
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков			
1.2	Волейбол	26	26	26	26
1.3	Гимнастика	10	10	10	10
1.4	Легкая атлетика	24	24	24	24
1.5	Лыжная подготовка	18	18	18	18
2	Вариативная часть	27	27	27	27
2.1	Баскетбол	27	27	27	27
	итого	105	105	105	105

#### Распределение учебного времени по четвертям 3 часа в неделю (105 ч. 7-11 классы)

Вид программного материала	1 четверть (24 ч.)	2 четверть (24 ч.)	3 четверть (33 ч.)	4 четверть (24 ч.)
1. Легкая атлетика				
2. Баскетбол				
3. Волейбол	12	7	6	12
4. Гимнастика	7	7	9	7
5. Вариативная часть	5	10	18	5
6. Легкая атлетика	11			11
7. Баскетбол	5	6	4	5
8. Гимнастика		10		
9. Лыжная подготовка			18	

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ (по четвертям) 7 КЛАСС

№	Тема урока
<b>1 четверть 24ч.</b>	
<i>Легкая атлетика (12 ч.)</i>	
1	Вводный. Техника безопасности во время занятий физической культурой.
2	Спринтерский бег. Высокий старт. Стартовый разгон.
3	Высокий старт . бег 30м. Встречные эстафеты.
4	Высокий старт. Бег по дистанции – финиширование.
5	Бег 60 м на результат.
6	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 9-11 беговых ш. Метание м/м.
7	Прыжок в длину с 9-11 шагов. Метание мяча на дальность.
8	Прыжок в длину с 9-11 шагов. Метание мяча на дальность.
9	Прыжка в длину на результат.
10	Бег на средние дистанции.
11	Бег 1500 м без учета времени.
12	Зачетный урок.
<b>Баскетбол (7ч.)</b>	
13	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением.
14	Передача мяча от груди двумя руками. Учебная игра.
15	Бросок мяча двумя руками в движении снизу. Учебная игра.
16	Бросок мяча в движении двумя руками от головы.
17	Оценка техники ведения мяча с различной высотой отскока и изменением направления. Игра 3х3.
18	Сочетание приемов ведения, передач, бросков. Учебная игра.
19	Оценка техники броска одной рукой от плеча с места. Учебная игра.
<b>Волейбол (5ч.)</b>	
20	Передачи мяча сверху двумя руками в парах через сетку.
21	Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам.
22	Передачи мяча в парах и прием. Игра по упрощенным правилам.
23	Оценка техники передачи мяча сверху двумя руками в парах через сетку.
24	Прием мяча снизу после подачи. Игра по упрощенным правилам.
<b>2 четверть 24ч.</b>	
<i>Гимнастика (10 ч.)</i>	
25	Висы. Строевые упражнения.
26	Развитие силовых способностей.
27	Оценка выполнения подтягивания в висе на перекладине.
28	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.), прыжок боком с поворотом

- на 90 градусов (д.).
- 29 Опорные прыжки.
- 30 Оценка техники опорного прыжка.
- 31 Акробатика. Кувырки назад, стойка ноги врозь (м.). «Мост» и поворот в упор на одном колене (д.).
- 32 Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). «Мост» и поворот в упор на одном колене (д.).
- 33 Составление комбинаций из акробатических элементов.
- 34 Оценка техники выполнения акробатических элементов.

***Баскетбол (7 ч.)***

- 35 Передачи и броски мяча с сопротивлением. Учебная игра.
- 36 Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра.
- 37 Бросок одной рукой от плеча с места. Учебная игра.
- 38 Оценка техники броска одной рукой от головы с места с сопротивлением.
- 39 Передачи и броски мяча с сопротивлением. Учебная игра.
- 40 Быстрый прорыв. Учебная игра.
- 41 Комбинации из изученных элементов. Учебная игра.

***Волейбол (7 ч.)***

- 42 Верхняя передача мяча и прием снизу в парах через сетку.
- 43 Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.
- 44 Оценка техники приема мяча снизу двумя руками в парах. Игра по у/п.
- 45 Прием мяча снизу после подачи. Игра по упрощенным правилам.
- 46 Нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по у/п.
- 47 Игровые задания на укороченной площадке. Игра по упрощенным правилам.
- 48 Игра по упрощенным правилам.

**3 четверть 33 ч.**

***Вариативная часть (18 ч.)***

- 49 Ведение мяча с сопротивлением. Учебная игра.
- 50 Передача мяча в тройках со сменой мест. Штрафной бросок. Учебная игра.
- 51 Оценка техники передачи мяча в тройках со сменой мест. Учебная игра.
- 52 Штрафной бросок. Учебная игра.
- 53 Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Учебная игра.
- 54 Сочетание приемов ведения, передачи, бросков мяча. Учебная игра.
- 55 Техника безопасности во время занятий по спортивным играм.
- 56 Ведение мяча с сопротивлением. Учебная игра.
- 57 Передача мяча в тройках со сменой мест. Штрафной бросок. Учебная игра.
- 58 Оценка техники передачи мяча в тройках со сменой мест. Учебная игра.
- 59 Штрафной бросок. Учебная игра.
- 60 Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Учебная игра.
- 61 Сочетание приемов ведения, передачи, бросков мяча. Учебная игра.
- 62 Прием и передача мяча.
- 63 Передача мяча в движении.
- 64 Введение змейкой.

65	ОФП.
66	Учебная игра. <b>Резервные уроки при t ниже 12 *:</b>
	1.ОФП. Развитие быстроты - прыжки через скакалку.
	2.Подвижные игры и эстафеты с б/мячом.
	3.Развитие скоростно-силовых качеств: метание набивного мяча.
	4.Техника броска б/мяча одной рукой от плеча.
	5.Развитие выносливости.
	6.Бег 6 мин.
	<b>Баскетбол (6 ч.)</b>
67	Ведение мяча с сопротивлением. Учебная игра.
68	Передача мяча в тройках со сменой мест. Штрафной бросок. Учебная игра.
69	Оценка техники передачи мяча в тройках со сменой мест. Учебная игра.
70	Штрафной бросок. Учебная игра.
71	Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Учебная игра.
72	Сочетание приемов ведения, передачи, бросков мяча. Учебная игра.
	<b>Волейбол (9 ч.)</b>
73	Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам
74	Игровые задания на укороченной площадке.
75	Игра по упрощенным правилам
76	Нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.
77	Передачи и прием мяча в парах через сетку. Игра по упрощенным правилам
78	Оценка техники нижней прямой подачи. Игра по упрощенным правилам.
79	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.
80	Тактика свободного падения. Игра по упрощенным правилам.
81	Игровые задания на укороченной площадке. Игра по упрощенным правилам
	<b>4 четверть 24 ч.</b>
	<b>Баскетбол (7 ч.)</b>
82	Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением.
83	Оценка техники ведения мяча с сопротивлением. Учебная игра.
84	Передачи и бросок мяча с сопротивлением. Учебная игра.
85	Оценка техники штрафного броска. Учебная игра.
86	Нападение быстрым прорывом (2х1, 3х1). Учебная игра.
87	Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением.
88	Учебная игра по упрощенным правилам.
	<b>Волейбол (5 ч.)</b>
89	Комбинации из освоенных элементов (прием-передача-удар)
90	Нижняя прямая подача. Игра по у/пр.
91	Нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.
92	Тактика свободного падения. Игра по упрощенным правилам.
93	Игровые задания на укороченной площадке. Игра по упрощенным правилам
	<b>Легкая атлетика (12 ч.)</b>

94	Прыжок в высоту с 9-11 шагов разбега способом «перешагивание».
95	Метание мяча с 3-5 шагов на дальность.
96	Прыжок в высоту. Метание мяча с 3-5 шагов на дальность.
97	Оценка техники прыжка в высоту с разбега.
98	Метание мяча на результат.
99	Низкий старт. Стартовый разгон. Бег 30 м.
100	Бег 60 м на результат.
101	Прыжок в длину способом «согнув ноги».
102	Прыжок в длину на результат.
103	Бег на средние дистанции.
104	Бег 1000м на результат.
105	Зачетный урок.

### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 8 КЛАСС

№	Тема урока
<b>1 четверть 24 ч.</b>	
<i>Легкая атлетика (12 ч.)</i>	
1	Вводный. Техника безопасности во время занятий физической культурой.
2	Спринтерский бег. Низкий старт.
3	Бег 30м с низкого старта.
4	Низкий старт – финиширование. Эстафетный бег.
5	Бег 60 м на результат.
6	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 шагов разбега. Метание м/мяча на дальность с 5-6 шагов.
7	Прыжок в длину с разбега. Метание мяча на дальность.
8	Техника выполнения метание мяча с разбега на дальность.
9	Прыжок в длину на результат.
10	Бег на средние дистанции (1500м-д., 2000м-м.)
11	Бег 1000 м на результат.
12	Зачетный урок.
<i>Баскетбол (7ч.)</i>	
13	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока.
14	Ведение мяча с сопротивлением.
15	Передача мяча от груди двумя руками. Учебная игра.
16	Бросок мяча двумя руками от головы с места. Личная защита. Учебная игра
17	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении.
18	Ведение мяча с сопротивлением и броски от головы с места. Игра 3х3.
19	Сочетание приемов ведения, передач, бросков. Учебная игра.



***Волейбол (5ч.)***

- 20 Стойки и передвижения игрока. Игра по упрощенным правилам.
- 21 Передачи мяча и нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам.
- 22 Нижняя прямая подача и прием подачи. Игра по упрощенным правилам.
- 23 Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.
- 24 Передачи мяча над собой во встречных колоннах через сетку.

**2 четверть- 24 ч.**

***Гимнастика (10 ч.)***

- 25 Висы. Строевые упражнения.
- 26 Развитие силовых способностей.
- 27 Подтягивания в висе на результат.
- 28 Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.), прыжок боком с поворотом на 90 градусов (д.).
- 29 Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.), прыжок боком с поворотом на 90 градусов (д.).
- 30 Оценка техники опорного прыжка.
- 31 Акробатика. Кувырки назад, стойка ноги врозь (м.). «Мост» и поворот в упор на одном колене (д.).
- 32 Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). «Мост» и поворот в упор на одном колене (д.).
- 33 Составление комбинаций из акробатических элементов.
- 34 Выполнение на оценку акробатических элементов.

***Баскетбол (7 ч.)***

- 35 Ведение и передачи мяча в движении с сопротивлением. Учебная игра.
- 36 Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Личная защита. Учебная игра.
- 37 Сочетание передач, ведения и бросков с сопротивлением. Учебная игра.
- 38 Оценка техники броска одной рукой от плеча с места. Учебная игра.
- 39 Передачи мяча одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Учебная игра.
- 40 Соппротивлением. Учебная игра.
- 41 Игровые задания (2х2, 3х3, 4х4).

***Волейбол (7 ч.)***

- 42 Передачи мяча в парах. Игра по упрощенным правилам.
- 43 Отбивание мяча кулаком через сетку. Игра по упрощенным правилам.
- 44 Нижняя прямая подача, прием мяча. Игра по упрощенным правилам.
- 45 Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.
- 46 Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам.
- 47 Передачи мяча в тройках после перемещений.
- 48 Игра по упрощенным правилам.

**3 четверть – 33 ч.**

***Вариативная часть (18 ч.)***

- 49 Ведение мяча с сопротивлением. Учебная игра.
- 50 Передача мяча в тройках со сменой мест. Штрафной бросок. Учебная игра.
- 51 Оценка техники передачи мяча в тройках со сменой мест. Учебная игра.

- 52 Штрафной бросок. Учебная игра.
- 53 Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Учебная игра.
- 54 Сочетание приемов ведения, передачи, бросков мяча. Учебная игра.
- 55 Техника безопасности во время занятий по спортивным играм.
- 56 Ведение мяча с сопротивлением. Учебная игра.
- 57 Передача мяча в тройках со сменой мест. Штрафной бросок. Учебная игра.
- 58 Оценка техники передачи мяча в тройках со сменой мест. Учебная игра.
- 59 Штрафной бросок. Учебная игра.
- 60 Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Учебная игра.
- 61 Сочетание приемов ведения, передачи, бросков мяча. Учебная игра.
- 62 Прием и передача мяча.
- 63 Передача мяча в движении.
- 64 Введение змейкой.
- 65 ОФП.
- 66 Учебная игра.

Резервные уроки при t ниже 14 \*:

- 1.ОФП. Метание набивного мяча на дальность.
- 2.Сочетание приемов ведения б/мяча.
- 3.ОФП. Развитие быстроты, скоростно-силовых качеств.
- 4.Групповое нападение в баскетболе.
5. Развитие скоростно-силовых качеств.
- 6.Развитие выносливости.

***Баскетбол (7 ч.)***

- 67 Броски и ведение мяча с сопротивлением. Учебная игра.
- 68 Ведение мяча с сопротивлением. Учебная игра.
- 69 Передача мяча двумя руками от груди в движении в тройках с сопротивлением. Учебная игра.
- 70 Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок.
- 71 Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра.
- 72 Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Учебная игра.
- 73 Оценка техники штрафного броска. Быстрый прорыв. Учебная игра.

***Волейбол (9 ч.)***

- 74 Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам
- 75 Оценка техники передачи мяча над собой во встречных колоннах.
- 76 Игра по упрощенным правилам
- 77 Прием мяча после подачи.
- 78 Нижняя прямая подача. Нападающий удар после подбрасывания мяча.
- 79 Оценка техники приема мяча двумя руками снизу в парах
- 80 Комбинации из разученных элементов в парах.
- 81 Передачи, прием мяча, подачи. Игра по упрощенным правилам.
- 82 Нижняя прямая подача. Нападающий удар после подбрасывания мяча.

**4 четверть – 24 ч.**

***Баскетбол (7 ч.)***

- 83 Броски и ведение мяча с сопротивлением. Учебная игра.
- 84 Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением.
- 85 Оценка техники ведения мяча с сопротивлением. Учебная игра.
- 86 Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра.
- 87 Быстрый прорыв (2х1,3х2). Учебная игра.
- 88 Взаимодействие игроков защите и нападении через заслон. Учебная игра.
- 89 Взаимодействие игроков защите и нападении через заслон. Учебная игра.

***Волейбол (5 ч.)***

- 90 Передачи в тройках, над собой. Игра по упрощенным правилам.
- 91 Нижняя прямая подача, прием мяча. Игра по упрощенным правилам.
- 92 Оценка техники владения мячом, нападающего удара.
- 93 Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощенным правилам.
- 94 Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.

***Легкая атлетика (12 ч.)***

- 95 Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега способом «перешагивание».
- 96 Отталкивание. Метание мяча с 5-6 шагов на дальность.
- 97 Прыжок в высоту, подбор разбега.
- 98 Оценка метания мяча на дальность. Прыжок в высоту, подбор разбега.
- 99 Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание».
- 100 Оценка техники прыжка в высоту с разбега.
- 101 Спринтерский бег. Стартовый разгон.
- 102 Бег по дистанции. Высокий старт.
- 103 Старты из различных положений. Бег 30 м - финиширование.
- 104 Бег 60 м на результат.
- 105 Эстафетный бег. Зачетный урок.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 9 КЛАСС

№	Тема урока
<b>1 четверть-24 ч.</b>	
<b><i>Легкая атлетика (12 ч.)</i></b>	
1	Вводный. Техника безопасности во время занятий физической культурой.
2	Стартовый разгон. Бег по дистанции.
3	Низкий старт. Бег 30м с низкого старта.
4	Эстафетный бег.
5	Бег 60 м на результат.
6	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 шагов разбега (отталкивание). Метание малого мяча на дальность с места.
7	Прыжок в длину с разбега (приземление). Метание мяча на дальность с разбега.
8	Прыжок в длину на результат.
9	Метание мяча с места и с разбега на дальность.
10	Бег на средние дистанции (1500м-д., 2000м-м.)
11	Бег 1000 м на результат.
12	Зачетный урок.
<b><i>Баскетбол (7ч.)</i></b>	
13	Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Учебная игра
14	Бросок двумя руками от головы в прыжке. Учебная игра
15	Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Учебная игра
16	Штрафной бросок. Бросок одной руками от плеча в прыжке. Учебная игра.
17	Бросок мяча двумя руками от головы в прыжке. Учебная игра.
18	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействия 3х3.
19	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействия 3х3
<b><i>Волейбол (5ч.)</i></b>	
20	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Учебная игра.
21	Нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра.
22	Нижняя прямая подача. Учебная игра.
23	Оценка техники передачи мяча сверху двумя руками в прыжке в парах.
24	Нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра.
<b>2 четверть-24 ч.</b>	
<b><i>Гимнастика (10 ч.)</i></b>	
25	Висы. Строевые упражнения.
26	Развитие силовых способностей.
27	Подтягивания в висе на результат.
28	Прыжок ноги врозь (м.), прыжок боком (д.).
29	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.), прыжок боком с поворотом на 90 градусов (д.).
30	Оценка техники опорного прыжка.
31	Акробатика. Из упора присев стойка на голове и руках (м.). Равновесие на одной руке, кувырок назад в полушпагат (д.)

- 32 Из упора присев стойка на голове и руках (м.). Равновесие на одной руке, кувырок назад в полушпагат (д.)
- 33 Длинный кувырок с трех шагов (м). Равновесие на одной руке, кувырок назад в полушпагат (д.)
- 34 Длинный кувырок с трех шагов (м). Равновесие на одной руке, кувырок назад в полушпагат (д.)

**Баскетбол (7 ч.)**

- 35 Сочетание приемов передвижений и остановок. Учебная игра.
- 36 Бросок мяча одной рукой от плеча в прыжке. Учебная игра.
- 37 Сочетание передач, ведения и бросков. Учебная игра.
- 38 Оценка техники броска одной рукой от плеча в прыжке. Учебная игра.
- 39 Штрафной бросок. Учебная игра.
- 40 Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 4х4.
- 41 Двусторонняя игра.

**Волейбол (7 ч.)**

- 42 Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Учебная игра.
- 43 Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра.
- 44 Нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра.
- 45 Оценка техники нападающего удара при встречных передачах.
- 46 Игра в нападении через третью зону.
- 47 Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра.
- 48 Двусторонняя игра.

**3 четверть-33 ч.**

**Вариативная часть (18 ч.)**

- 49 Беседа о правилах поведения на занятиях по спортивным играм.
- 50 Ведение мяча с сопротивлением. Учебная игра.
- 51 Передача мяча в тройках со сменой мест. Штрафной бросок. Учебная игра.
- 52 Оценка техники передачи мяча в тройках со сменой мест. Учебная игра.
- 53 Штрафной бросок. Учебная игра.
- 54 Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Учебная игра.
- 55 Сочетание приемов ведения, передачи, бросков мяча. Учебная игра.
- 56 Техника безопасности во время занятий по спортивным играм.
- 57 Ведение мяча с сопротивлением. Учебная игра.
- 58 Передача мяча в тройках со сменой мест. Штрафной бросок. Учебная игра.
- 59 Оценка техники передачи мяча в тройках со сменой мест. Учебная игра.
- 60 Штрафной бросок. Учебная игра.
- 61 Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Учебная игра.
- 62 Сочетание приемов ведения, передачи, бросков мяча. Учебная игра.
- 63 Прием и передача мяча.
- 64 Передача мяча в движении.
- 65 ОФП.
- 66 Учебная игра.

	<p><u>Резервные уроки при t ниже 14 *:</u></p> <p>1.ОФП. Метание набивного мяча на дальность.</p> <p>2.Броски б/мяча одной рукой в прыжке с сопротивлением.</p> <p>3.ОФП. Прыжки через скакалку.</p> <p>4.Развитие скоростно-силовых качеств.</p> <p>5.Развитие выносливости.</p> <p>6.Бег 6 мин.</p>
	<b>Баскетбол (6 ч.)</b>
67	Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Учебная игра.
68	Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением Учебная игра.
69	Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок.
70	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях.
71	Взаимодействие трех игроков в нападении. Правила баскетбола.
72	Оценка техники штрафного броска. Учебная игра.
	<b>Волейбол (9 ч.)</b>
73	Нижняя прямая подача, прием мяча. Учебная игра.
74	Нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра.
75	Двусторонняя игра.
76	Стойки и передвижения игрока.
77	Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра.
78	Нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра.
79	Оценка техники нижней прямой подачи.
80	Игра в нападении через третью зону.
81	Прием мяча снизу в группе. Учебная игра.
	<b>4 четверть-24 ч.</b>
	<b>Баскетбол (7 ч.)</b>
82	Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Учебная игра
83	Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Учебная игра.
84	Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка».
85	Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Учебная игра.
86	Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки.
87	Нападение быстрым прорывом. Учебная игра.
88	Двусторонняя игра в баскетбол.
	<b>Волейбол (5 ч.)</b>
89	Комбинации из передвижений игрока. Учебная игра.
90	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Учебная игра.
91	Нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра.
92	Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра.
93	Игра в нападении через 4 зону. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра.
	<b>Легкая атлетика (12 ч.)</b>
94	Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11-13 беговых шагов(отталкивание). Метание мяча на дальность с разбега.

95	Прыжок в высоту (переход планки). Метание мяча на дальность с разбега.
96	Прыжок в высоту (приземление). Метание мяча на дальность с разбега.
97	Оценка метания мяча на дальность. Прыжок в высоту с разбега.
98	Прыжок в высоту с разбега на результат.
99	Бег на средние дистанции – 1000м.
100	Бег на дистанцию 2000м на результат.
101	Бег 30 м с низкого старта.
102	Бег 60 м на результат.
103	Эстафетный бег.
104	Зачетный урок.
105	Резервный урок

### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 10-11 КЛАСС

№	Тема урока
<b>1 четверть-24 ч.</b>	
<i>Легкая атлетика (12 ч.)</i>	
1	Вводный. Техника безопасности во время занятий физической культурой.
2	Стартовый разгон. Бег по дистанции до 70 м.
3	Низкий старт. Бег 30м с низкого старта – финиширование.
4	Бег по дистанции до 90 м. Эстафетный бег.
5	Бег 100 м на результат.
6	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега (отталкивание). Челночный бег.
7	Прыжок в длину с разбега (прогнувшись). Метание мяча.
8	Прыжок в длину на результат.
9	Метание мяча с места и с разбега на дальность.
10	Метание мяча на результат.
11	Бег 1000 м на результат.
12	Зачетный урок.
<i>Баскетбол (7ч.)</i>	
13	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Учебная игра
14	Бросок в прыжке со средней дистанции. Учебная игра
15	Передача мяча в движении различными способами со сменой места.
16	Ведение мяча с сопротивлением. Быстрый прорыв (3х1). Учебная игра.
17	Бросок в прыжке со средней дистанции. Учебная игра.
18	Сочетание приемов: ведение, бросок. Учебная игра
19	Нападение против зонной защиты (2х1х2). Учебная игра
<i>Волейбол (5ч.)</i>	
20	Передача мяча сверху двумя руками в парах, тройках. Учебная игра.
21	Прямой нападающий удар. Учебная игра.
22	Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Учебная игра.

- 23 Прием и передача мяча после подачи. Учебная игра.  
24 Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча.

**2 четверть-24 ч.**

***Гимнастика (10 ч.)***

- 25 Висы. Строевые упражнения.  
26 Упражнения на силовую подготовку.  
27 Подтягивания в висе на результат.  
28 Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.), прыжок боком с поворотом на 90 градусов (д.).  
29 Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.), прыжок боком с поворотом на 90 градусов (д.).  
30 Оценка техники опорного прыжка.  
31 Акробатика. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове (м).  
Сед углом, стойка на лопатках, кувырок назад (д.).  
32 Длинный кувырок вперед. Стойка на голове (м).  
Длинный кувырок, стойка на лопатках, кувырок назад (д.).  
33 Длинный кувырок вперед. Стойка на голове (м). Стойка на руках.  
Стойка на руках (с помощью). Стойка на коленях, наклон назад (д.)  
34 Выполнение комбинаций из разученных элементов акробатики.

***Баскетбол (7 ч.)***

- 35 Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Учебная игра.  
36 Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Учебная игра.  
37 Сочетание приемов: ведение, передач, бросок . Учебная игра.  
38 Нападение против зонной защиты (1х3х1). Учебная игра.  
39 Бросок в прыжке с дальней дистанции с сопротивлением. Учебная игра.  
40 Нападение против зонной защиты (2х3). Учебная игра.  
41 Двусторонняя игра.

***Волейбол (7 ч.)***

- 42 Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Учебная игра.  
43 Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Учебная игра.  
44 Прямой нападающий удар из 3 зоны. Учебная игра.  
45 Индивидуальные и групповые блокирование. Учебная игра.  
46 Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Учебная игра.  
47 Прямой нападающий удар из 3 зоны. Учебная игра.  
48 Двусторонняя игра.

**3 четверть-33 ч.**

***Вариативная часть (18 ч.)***

- 49 Беседа о правилах поведения на занятиях по спортивным играм.  
50 Ведение мяча с сопротивлением. Учебная игра.  
51 Передача мяча в тройках со сменой мест. Штрафной бросок. Учебная игра.  
52 Оценка техники передачи мяча в тройках со сменой мест. Учебная игра.  
53 Штрафной бросок. Учебная игра.  
54 Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Учебная игра.



55	Сочетание приемов ведения, передачи, бросков мяча. Учебная игра.
56	Техника безопасности во время занятий по спортивным играм.
57	Ведение мяча с сопротивлением. Учебная игра.
58	Передача мяча в тройках со сменой мест. Штрафной бросок. Учебная игра.
59	Оценка техники передачи мяча в тройках со сменой мест. Учебная игра.
60	Штрафной бросок. Учебная игра.
61	Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Учебная игра.
62	Сочетание приемов ведения, передачи, бросков мяча. Учебная игра.
63	Прием и передача мяча.
64	Передача мяча в движении.
65	ОФП.
66	Учебная игра.
	<u>Резервные уроки при t ниже 16 *:</u>
	1. Общая физическая подготовка.
	2. ОФП. Метание набивного мяча на дальность.
	3. Развитие быстроты.
	4. Выполнение упражнений на скоростно-силовые качества.
	5. Развитие выносливости.
	6. Бег 6 мин.
	<b>Баскетбол (6 ч.)</b>
67	Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Учебная игра.
68	Бросок в прыжке с дальней дистанции с сопротивлением. Учебная игра.
69	Сочетание приемов: ведение, передач, бросок. Учебная игра.
70	Нападение против личной защиты. Учебная игра.
71	Сочетание приемов: ведение, передач, бросок. Учебная игра.
72	Индивидуальные действия в защите. Учебная игра.
	<b>Волейбол (9 ч.)</b>
73	Прямой нападающий удар в тройках. Учебная игра.
74	Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча.
75	Двусторонняя игра.
76	Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Учебная игра.
77	Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Учебная игра.
78	Прямой нападающий удар из 2 зоны. Учебная игра.
79	Индивидуальные и групповые блокирование. Учебная игра.
80	Прямой нападающий удар из 4 зоны. Учебная игра.
81	Индивидуальные и групповые блокирование, страховка блокирующих. Двусторонняя игра.
	<b>4 четверть-24 ч.</b>
	<b>Баскетбол (7 ч.)</b>
82	Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Учебная игра.
83	Индивидуальные действия в защите. Учебная игра.
84	Бросок полукрюком в движении. Учебная игра.
85	Бросок в прыжке со средней дистанции. Добивание мяча. Учебная игра.

86	Нападение через центрального. Учебная игра.
87	Индивидуальные и групповые действия в защите. Учебная игра.
88	Двусторонняя игра.
<b>Волейбол (5 ч.)</b>	
89	Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Учебная игра.
90	Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Учебная игра.
91	Индивидуальные и групповые блокирование, страховка блокирующих.
92	Позиционное нападение со сменой мест.
93	Двусторонняя игра.
<b>Легкая атлетика (12 ч.)</b>	
94	Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11-13 беговых шагов (подбор разбега и отталкивание).
95	Прыжок в высоту (переход через планки).
96	Прыжок в высоту с разбега на результат.
97	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов.
98	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов.
99	Метание мяча на дальность на результат
100	Челночный бег.
101	Бег по дистанции до 70 м
102	Бег 30 м с низкого старта.
103	Бег 100 м на результат.
104	Бег до 3 км.
105	Зачетный - итоговый урок.

**Годовое распределение  
сетки часов на разделы по рабочей программе физического воспитания  
при 3-х урочных занятиях в неделю в 7 – 9 классах.**

Разделы рабочей программы	Элементы федерального компонента государственного стандарта общего образования	Классы		
		7	8	9
		7	6	6
Основы знаний о физкультурной деятельности	Медико-биологические, психолого-педагогические, социально-культурные и исторические основы	2	2	2
Соблюдение мер безопасности и охраны труда на занятиях физической культуры	Основы техники безопасности и профилактики травматизма	2	2	2

Способы физической деятельности с общеприкладной направленностью:	Развитие способностей физических качеств			
- Скорость		8	8	6
- Сила		8	8	6
- Выносливость		6	6	11
- Координация		6	6	7
- Гибкость		2	2	2
- Скоростно-силовые		6	6	6
<b>Итого по разделу двигательных способностей:</b>		<b>47</b>	<b>47</b>	<b>48</b>
Способы физкультурной деятельности с общеприкладной и спортивной направленностью:				
- Гимнастика, акробатика		9	9	9
- Футбол		7	7	7
- Баскетбол		9	9	9
- Волейбол		14	14	14
- Лёгкая атлетика		7	7	7
- Подвижные игры		1	1	
<b>Вариативная часть:</b>				
- Лёгкая атлетика		7	7	7
- Волейбол		1	1	1
- «Стритбол»		2	2	2
-Подведение итогов учебного года		1	1	1
<b>ИТОГО:</b>		<b>58</b>	<b>58</b>	<b>57</b>
<b>ВСЕГО:</b>		<b>105</b>	<b>105</b>	<b>105</b>

**Уровень физической подготовленности учащихся 16 – 17 лет**

Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень				
			Юноши			Девушки	
			Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний
Скоростные	Бег 30 м, с	16	5,2 и ниже	5,1—4,8	4,4 и выше	6,1 и ниже	5,95,3
		17	5,1	5,0—4,7	4,3	6,1	5,9—5,3
Координационные	Челночный бег 3х10 м, с	16	8,2 и ниже	8,0—7,7	7,3 и выше	9,7 и ниже	9,3—8,7
		17	8,1	7,9—7,5	7,2	9,6	9,3—8,7
Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16	180 и ниже	195—210	230 и выше	160 и ниже	170—190
		17	190	205—220	240	160	170—190
Выносливость	6-минутный бег, м	16	1300 и выше	1050—1200	900 и ниже	1500 и выше	1300—1400
		17	1300	1050—1200	900	1500	1300—1400
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	5 и ниже	9—12	15 и выше	7 и ниже	12—14
		17	5	9—12	15	7	12—14
Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши),	16	4 и ниже	8—9	11 и выше		
		17	5	9—10	12		
	на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девушки)	16				6 и ниже	13—15
		17				6	13—15

**Годовое распределение сетки часов на разделы по рабочей программе физического воспитания при 3-х урочных занятиях в неделю в 10 – 11 классах.**

Разделы рабочей программы	Элементы федерального компонента государственного стандарта общего образования	Классы		Всего часов
		10	11	
Основы знаний о физической культуре и спорте	Медико-биологические, психолого-педагогические, социально-культурные и исторические основы	4	4	8
Соблюдение мер безопасности и охраны труда на занятиях физической культурой	Основы техники безопасности и профилактика травматизма	2	2	4
Способы физической деятельности с				
общеприкладной направленностью:	Развитие способностей физических качеств			
- Скорость		5	5	10
- Сила		5	5	10
- Выносливость		9	9	18
- Координация		5	5	10
- Гибкость		4	4	8

-Скоростно-силовые		5	5	10
<b>Итого по разделу двигательных способностей:</b>		<b>39</b>	<b>39</b>	<b>78</b>
Способы физкультурной деятельности с общеприкладной и спортивной направленностью:	Двигательные действия и навыки, действия и приёмы в подвижных и спортивных играх			
- Гимнастика, акробатика		7	7	14
- Футбол		8	8	16
- Баскетбол		9	9	18
- Волейбол		14	14	28
- Лёгкая атлетика		7	7	14
<b>Вариативная часть:</b>				
- Лёгкая атлетика		6	6	12
-Волейбол		4	4	8
- «Стритбол»		3	3	6
- Баскетбол		2	2	4
- Футбол		5	5	10
- Подведение итогов учебного года		1	1	2
<b>ИТОГО:</b>		<b>66</b>	<b>66</b>	<b>132</b>
<b>ВСЕГО:</b>		<b>105</b>	<b>105</b>	<b>210</b>

**Календарно - тематическое  
планирование по рабочей программе физического воспитания при 3-х урочных  
занятиях в неделю в 7 – 9 классах.**

Условные обозначения форм урока по физической культуре:

А) Тип урока:

- (В.У.) вводные уроки;
- (Н.У.) уроки ознакомления с новым материалом;
- (См.У.) смешанные уроки;
- (У.У.) учётные уроки;
- (С.У.) уроки совершенствования с выполнением пройденного материала.

Б) Методы ведения урока:

- (Ф.М.) фронтальный метод;
- (П.М.) поточный метод;
- (Пс.М.) посменный метод;
- (Г.М.) групповой метод;
- (И.М.) индивидуальный метод.

ЖУР – журнал учёта результатов; ОРУ – общеразвивающие упражнения; ТТД – тактико-технические действия; УП – пособие по основам знаний о физкультурной деятельности; ОФК – основные физические качества; РКК – развитие координационных и кондиционных способностей.

№ п / ур / ок / п а	Ви ды ур ок а	Раздел ы програ ммы	Элемен ты Федера льного компон ента госуда рствен ного стандар та общего образов ания по физиче ской культур е	Темы уроков по классам				Фор мы конт роля	Оснащё нность урока	Календ арные сроки изуче ния
				5 – 6 класс ы	7 классы	8 классы	9 классы			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1	В. У.	Соблю дени	Основы	Вводный инструктаж по технике безопасности на				Фро нтал	Инструк ции и	Сентяб рь.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1	Ф. М.	е мер безопа сности и охран ы труда на заняти ях ФК	техники безопа сности профила ктика травмат изма	уроках физической культуры, первичный инструктаж на рабочем месте (лёгкая атлетика, спортивные и подвижные игры), оказание первой помощи				ьный орпо с	журнал по технике безопа сности	Сентяб рь.
2	С. У. Ф. М.	ОРУ (вынос ливост ь)	Развити е ОФК	Равномерный бег 500 метров, ОРУ на развитие выносливости				Корр екти ровк а техн ики бега	Беговая дорожка , спортпл ощадка	Сентяб рь.
3	С. У. П. М.	ОРУ (скоро сть)	Развити е ОФК	Бег 30 метров (2 – 3 повторения)				Корр екти ровк а техн ики бега	Беговая дорожка , спортпл ощадка	Сентяб рь.
4	С. У. П.	ОРУ (сила)	Развити е ОФК	Подтягивание на перекладине, ОРУ на развитие силы				Корр екти ровк а	Перекла дина, гимнаст ическая	Сентяб рь.

	М.							техники исполнения	стенка	
5	С. У. Г. М.	ОРУ (выносливость)	Развитие ОФК	Равномерный бег 800 метров, ОРУ на развитие выносливости				Корректировка техники бега	Беговая дорожка, спортплощадка	Сентябрь.
6	С. У. П. М.	ОРУ (скорость)	Развитие ОФК	Бег 60 метров (2 – 3 повторения)				Корректировка техники бега	Беговая дорожка, спортплощадка	Сентябрь.
7	С. У. Г. М.	ОРУ (выносливость)	Развитие ОФК	Равномерный бег 1000 метров, ОРУ на развитие выносливости				Корректировка техники бега	Беговая дорожка, спортплощадка	Сентябрь.
8	У. У. Пс. М.	Определение ОФК	Развитие ОФК	Бег 60 метров с максимальной скоростью, удержание тела в висе на перекладине (д), подтягивание				Фиксирование	Беговая дорожка,	Сентябрь.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
8		(сила, скорость)		на перекладине (м)				результата	секундомер, перекладина, ЖУР	Сентябрь.
9	У. У. Пс. М.	Определение ОФК (гибкость, скоростная выносливость)	Развитие ОФК	Наклоны вперёд из положения сидя, сгибание и разгибание туловища из положения лёжа за 30 секунд				Фиксирование результата	Спортзал, маты, линейка, секундомер, ЖУР	Сентябрь.
10	У. У. Г. М.	Определение ОФК (сила, скорост)	Развитие ОФК	Прыжки в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа				Фиксирование результата	Спортплощадка, рулетка, ЖУР	Сентябрь.

	Ф. М.	тно-силовые качества)						льта та		
111	У. У. Ф. М.	ОРУ (выносливость)	Развитие ОФК	Бег 1000 метров с фиксированием результата				Фиксирование результата	Беговая дорожка, секундомер, ЖУР	Сентябрь.
112	П. М. С. У.	Лёгкая атлетика (спринтерский бег)	ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике	Высокий старт, бег с ускорением до 40 – 60 метров	Низкий старт, бег с ускорением до 80 – 100 метров		Корректировка техники бега	Беговая дорожка, спортплощадка	Сентябрь.	
113	П. М. С. У.	Лёгкая атлетика (спринтерский бег)	ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике	Бег 60 метров на результат	Бег 100 метров на результат		Корректировка техники бега	Беговая дорожка, секундомер, ЖУР	Сентябрь.	
114; 115	П. М. С. У.	Лёгкая атлетика (прыжки в длину)	ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике	Прыжки в длину «согнув ноги»				Корректировка шагов разбега, попадания на брусок	Прыжковая яма, рулетка, ЖУР	Сентябрь. Октябрь.
				Обучение: с 7-9 шагов разбега	Закрепление: с 9-11 шагов разбега	Совершенствование: с 11-13 шагов разбега				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
116; 117	И. М. Н. У. С. У.	Лёгкая атлетика (метание)	ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике	Метание малого мяча (150 г) на дальность с 5 – 6 шагов разбега				Корректировка техники метания	Малые мячи (150 г), сектор для метания, разметка	Октябрь.
				Обучение	Закрепление	Совершенствование				



								разб ега		
1 8 ; 1 9	Г. М. С. У.	Лёгкая атлети ка (скоро стная вынос ливост ь)	ДУ и навыки, основн ые ТТД в лёгкой атлетик е	Кроссовая подготовка. Бег 1000метров (д), 2000 метров (м)				Корр екти ровк а техн ики и такт ики бега	Беговая дорожка , секундо мер, ЖУР	Октябр ь.
2 0	Г. М. См .У	Футбо л	ДУ и навыки, основн ые ТТД в спортиг рах	Изучение	Закреп ление	Соверш енствов ание	Визу альная оцен ка дейс твий	Футболь ное поле, мячи	Октябр ь.	
2 1	П. М. См .У	Футбо л	ДУ и навыки, основн ые ТТД в спортиг рах	Удары по неподвижному мячу различными частями стопы и подъёма	Удары по катящемуся мячу различными частями стопы и подъёма		Визу альная оцен ка дейс твий	Футболь ное поле, мячи	Октябр ь.	
2 2	Г. М. С. У. Н. У.	Футбо л	ДУ и навыки, основн ые ТТД в спортиг рах	Изучение	Закреп ление	Соверш енствов ание	Корр екти ровк а техн ики испо лнен ия	Футболь ное поле, мячи	Октябр ь.	
2 3	Г. М. С. У.	Футбо л	ДУ и навыки, основн ые ТТД в спортиг рах	Закрепление	Соверш енствов ание		Оце нка ТТД	Футболь ное поле, мячи	Октябр ь.	
2 4	И. М. С. У. Н. У.	Футбо л	ДУ и навыки, основн ые ТТД в спортиг рах	Удары по мячу головой, вбрасывание из-за «боковой» линии, обманные движения			Оце нка дейс твий	Футболь ное поле, мячи	Октябр ь.	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
	С.		ДУ и					Оце	Футболь	Октябр

25	У.Н.У.	Футбол	навыки, основные ТТД в спортивных играх	Двусторонняя игра в футбол			ТТД	ное поле, мячи	ь.
26	Г.М.С.У.	Футбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортивных играх	Игра в футбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству			Оценка действий и судейства	Футбольное поле, мячи	Октябрь.
27	П.М.Пс.М.См.М.	Баскетбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортивных играх	Обучение	Закрепление	Совершенствование	Корректировка техники движений	Баскетбольная площадка, мячи	Ноябрь.
				Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек в баскетболе					
28	Г.М.Н.У.С.У.	Баскетбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортивных играх	Освоение ловли и передачи мяча		Передача одной рукой от плеча, двумя руками с отскоком от пола	Корректировка техники движений	Баскетбольная площадка, мячи	Ноябрь.
29	Г.М.Н.У.С.У.	Баскетбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортивных играх	Ведение мяча правой и левой рукой в движении		Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника	Корректировка техники движений	Баскетбольная площадка, мячи	Ноябрь.
30	Г.М.Н.У.С.У.	Баскетбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортивных играх	Обучение	Закрепление	Совершенствование	Корректировка техники движений	Баскетбольная площадка, мячи	Ноябрь.
				Ведение мяча с изменением направления, броски двумя руками с места					
31	Г.М.С.У.Н.У.	Баскетбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортивных играх	Обучение	Закрепление	Совершенствование	Корректировка техники	Баскетбольная площадка, мячи	Ноябрь.
				Броски мяча двумя	Броски мяча одной рукой от плеча с места и в движении				

			рах					исполне		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
				рукам и с места				ния		
3 2	Г. М. Н. У. С. М. П. М.	Баскетбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Обучение	Закрепление	Совершенствование		Корректировка техники исполнения	Баскетбольная площадка, мячи	Ноябрь
				Броски мяча одной рукой от плеча с места и в движении	Броски мяча в корзину					
3 3	Г. М. Н. У. С. М. П. М.	Баскетбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Обучение	Закрепление	Совершенствование		Корректировка техники исполнения	Баскетбольная площадка, мячи	Ноябрь
				Вырывание, выбивание мяча						
3 4 ; 3 5	Г. М. С. У.	Баскетбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Игра в баскетбол по упрощённым правилам		Игра в баскетбол по основным правилам		Корректировка техники и тактики игры	Баскетбольная площадка, мячи	Ноябрь
3 6	И. М. Г. М.	Волейбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Обучение	Закрепление	Совершенствование		Корректировка техники исполнения	Волейбольная площадка, мячи	Декабрь.
				Элементов техники перемещений в волейбольной стойке, остановки, ускорения						
	И. М. Г.	Волей	ДУ и навыки, основн	Обучение	Закрепление	Совершенствование		Корректировка	Волейбольная площадк	Декабрь.

37	М. Н. У. С. У.	бол	ые ТТД в спортиг рах	Комбинаций из основных элементов передвижений, остановок, поворотов, передач мяча сверху двумя руками, передач мяча над собой, через сетку			а	а, мячи		
38	И. М. Г. М.	Волей бол	ДУ и навыки, основные	Приём мяча снизу двумя руками, на месте и после	Перед ача мяча во	Переда ча мяча в	Корр екти ровк а	Волейбо льная площадк а.	Декабр ь.	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
38	Н. У. С. У.	Волей бол	ТТД в спортиг рах	перемещения	встреч ных колона х, отбива ние мяча через сетку	прыжке через сетку, сверху, стоя спиной к цели	техн ики испо лнен ия	мячи	Декабр ь.	
39	Н. У. С. У.	Волей бол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиг рах	Обучение		Закрепление		Корр екти ровк а техн ики испо лнен ия	Волейбо льная площадк а, мячи	Декабр ь.
				Техни ке нижне й подач и, 3-6 метро в от сетки	Техни ке нижне й подач и через сетку	Нижне й подач и, приём подач и	Нижне й подачи, подача в заданну ю часть площад ки			
40	И. М. Н. У. С. У. См .М	Волей бол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиг рах	Обуче ние	Закреп ление	Совершенствова ние		Корр екти ровк а техн ики испо лнен ия	Волейбо льная площадк а, мячи	Декабр ь.
				Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром						
41	И. М. Н. У. С. У. См .М	Волей бол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиг рах	Комбинации из основных элементов (приём, передача, удар)			Корр екти ровк а техн ики испо лнен ия	Волейбо льная площадк а, мячи	Декабр ь.	
	И.		ДУ и навыки,	Закрепление		Совершенствова		Корр екти	Волейбо льная	Декабр ь.

4 2	М. Н. У. С. У.	Волей бол	основн ые ТТД в спортиг рах	ние			ровк а техн ики испо лнен ия	площадк а, мячи		
				Основных элементов перемещений и владения мячом.						
4 3	И. М. Н. У. С. У.	Волей бол	ДУ и навыки, основн ые ТТД в спортиг рах	Такти ка позиц ионно го напада ния без измен ения позиц ий	Тактика позиционного нападения с изменениями позиций игроков (6:0)	Игра в напада нии в третьей зоне	Корр екти ровк а техн ики и такт ики игры	Волейбо льная площадк а, мячи	Декабр ь.	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
				игроко в (6:0)						
4 4	Ф. М. Н. У. С. У.	ОЗ. Подви жные игры	ФК человек а и общест ва. ДУ и навыки, основн ые ТТД в спортиг рах	Обуче ние	Закреп ление	Совершенствова ние	Фро нталь ный опро с. Корр екти ровк а техн ики и такт ики игры	УП. Волейбо льная площадк а, мячи	Декабр ь.	
				Теория: «Личная гигиена физкультурника». Игра «Мяч через сетку» с элементами волейбола						
4 5 ; 4 6	И. М. Н. У. С. У.	Волей бол	ДУ и навыки, основн ые ТТД в спортиг рах	Двуст оронн ая игра «Мяч через сетку» по упрощ ённым прави лам	Двуст оронн ая игра «Мяч через сетку» с эlemen тами волейб ола	Двусторонняя игра в волейбол по упрощённым правилам	Корр екти ровк а техн ики и такт ики игры	Волейбо льная площадк а, мячи	Декабр ь.	
4	Г.		ДУ и	Игра «Мяч	Игра «Мяч	Игра в волейбол по основным	Корр екти	Волейбо льная	Декабр ь.	

7 ; 4 8 ; 4 9	М. С. У. И. М.	Волейбол	навыки, основные ТТД в спортиграх	через сетку» по основным правилам	через сетку» с элементами волейбола	правилам с привлечением учащихся к судейству	ровка а техники и тактики игры	площадка, мячи		
5 0	У. У. Ф. М.	Меры безопасности охраны труда на занятиях ФК	Основы техники безопасности профилатраumatизма	Повторный инструктаж по технике безопасности на рабочем месте: лёгкая атлетика, акробатика, спортивные игры, оказание первой помощи			Фронтальный опрос, практические умения	Инструкции, журнал по технике безопасности	Январь.	
5 1	С. У. Г. М. П. М.	ОРУ (выносливость)	РКК	ОРУ с повышенной амплитудой движений			Корректировка движений	Стойки, гимнастические скамейки	Январь.	
5 2	Ф. М.	ОЗ. ОРУ	ФК человек а	Теория: «Рациональное питание». Комбинации из:			Фронтал	УП.	Январь.	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
5 2	Н. У. С. У. П. М.	(координация, выносливость)	и общества. РКК	Бег «паучком», отжимание в упоре лёжа, прыжковые упражнения, выполнение угла на «шведской стенке			Фронтальный опрос. Индивидуализация нагрузки	спортзал	Январь.	
5 3	С. У. П. М.	ОРУ (силовая выносливость)	Развитие ОФК	Закрепление	Совершенствование		Индивидуализация нагрузки	Спортзал, канат, маты	Январь.	
				Лазание по канату на количество повторений						
5 4	С. У. П. М.	ОРУ (сила)	РКК	Передвижение на руках с помощью партнёра, переноска партнёра, комплекс упражнений у гимнастической стенки			Индивидуализация нагрузки	Спортзал, гимнастическая стенка	Январь.	

								узкие			
55	С. У. У. У.	ОРУ (скоростная выносливость)	Развитие ОФК	Прыжки со скакалкой: 30 секунд в максимальном темпе (3-4 повтора)		Прыжки со скакалкой: 1 минута в максимальном темпе (3-4 повтора)		Фиксированные результаты	Спортзал, скакалки, секундомер, ЖУР	Январь.	
56	С. У. Г. М. Н. У.	Игра на базе баскетбола	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Обучение	Закрепление	Совершенствование		Корректировка техники игры	Баскетбольная площадка, мячи	Январь.	
				Игра в «Стритбол»							
57	Г. М. С. У.	Игра на базе баскетбола	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Игра в «Стритбол»				Корректировка техники игры	Баскетбольная площадка, мячи	Январь.	
58	П. М. У. У.	ОРУ (координация)	Развитие ОФК	Метание малого мяча в цель с 7-8 метров		Метание малого мяча в цель с 9-10 метров		Корректировка техники метания	Мишень, малые мячи	Январь.	
59	У. У. Г. М.	Волейбол	Развитие ОФК	Игра «Мяч через сетку» по основным	Игра «Мяч через сетку» с элементами	Игра в волейбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству		Корректировка техники игры	Волейбольная площадка, мячи	Февраль.	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	
				правилам	волейбола						
60	Ф. М. У. У. И. М. Н. У. С.	ОЗ. Гимнастика с основами акробатики	ФК человека и общества. Организация приемов и	Теория: «Оказание первой помощи»							
				Обучение строевому шагу, размыкание и	Закрепление, совершенствование: выполнение строевых команд	Перестроения из колонны по 1 в колонну по 2, 3, 4 в		Оценка практических умений. Корректи	УП, шины, бинт, жгут, спортзал	Февраль.	

	У.		команд	смыка ние на месте		движен ии	ровк а выпо лнен ия кома нд			
6 1	И. М. С. У. Н. У.	Гимна стика с основа ми акроба тики	ДУ и навыки	Обучение		Закреп ление	Соверш енствов ание	Корр екти ровк а техн ики выпо лнен ия	Спортза л, маты	Феврал ь.
				Кувыр ок вперед -назад	Кувырок вперед-назад, стойка на лопатках					
6 2 ; 6 3	И. М. С. У. Н. У.	Гимна стика с основа ми акроба тики	ДУ и навыки	Обуче ние	Закреп ление	Совершенст вова ние	Корр екти ровк а техн ики выпо лнен ия	Спортза л, маты	Феврал ь.	
				Кувырок вперед, перека т назад в стойку на лопатках (м), кувырок назад в полушпагат (д)						
6 4 ; 6 5	И. М. С. У. Н. У.	Гимна стика с основа ми акроба тики	ДУ и навыки	Обуче ние	Закреп ление	Совершенст вова ние	Корр екти ровк а техн ики выпо лнен ия	Спортза л, маты	Феврал ь.	
				Стойка на голове (м), мост из положения стоя с помощью и без (д)						
6 6 ; 6 7	Г. М. Н. У. С. У. И. М.	Гимна стика с основа ми акроба тики	ДУ и навыки	Обуче ние	Закреп ление	Совершенст вова ние	Корр екти ровк а техн ики выпо лнен ия	Спортза л, маты	Феврал ь.	
				Комплекс корригирующих упражнений для позвоночника, мышц спины, живота						
6 8	Ф. М. Н. У. С. У.	Гимна стика с основа ми акроба тики	ДУ и навыки	Обуче ние	Закреп ление	Совершенст вова ние	Корр екти ровк а техн ики	Спортза л, музыкал ьное сопрово жден	Феврал ь.	
				Вольные упражнения с использованием танцевальных						
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11



68				элементов (тип зарядки)			исполнения	ие	Февраль.	
69	С. П. П. М.	ОРУ (скоростно-силовые качества)	Развитие ОФК	Обучение	Закрепление		Совершенствование	Корректировка техники выполнения	Спортзал, секундомер	Февраль.
				Прыжки на одной и двух ногах с продвижением вперед. Выпрыгивание в вверх из полуприседа (6-8 прыжков, отдых 1 минута)						
70	Г. М. С. У.	ОРУ (скоростно-силовые способности)	Развитие ОФК	Обучение	Закрепление	Совершенствование		Корректировка техники движений	Спортзал, набивные мячи	Февраль.
				Игровые упражнения с набивным мячом в сочетании с прыжками и метанием						
71	Ф. М. С. У.	ОРУ (общая выносливость)	Развитие ОФК	Равномерный бег 6 минут	Равномерный бег 8 минут	Равномерный бег 10 минут	Равномерный бег 12 минут	Снятие пульса до и после бега и через 5 минут	Спортзал	Март.
72	П. М. С. У.	ОРУ (координация)	Развитие ОФК	Закрепление		Совершенствование		Корректировка техники исполнения	Спортзал, малые мячи	Март.
				Техника метания малого мяча в цель с 7-8 метров		Техника метания малого мяча в цель с 10 метров				
73	Г. М. С. У.	ОРУ (скоростные качества)	Развитие ОФК	Встречная эстафета. Эстафетный бег в спортзале				Корректировка техники исполнения	Спортзал, эстафетные палочки	Март.
		ОРУ		Совершенствование			Корр	Спортзал	Март.	

74	П. М. С. У.	(скоростно-силовые качества)	Развитие ОФК	Закрепление техники тройного прыжка с места		ние техники тройного прыжка с места		ектировка техники прыжка	л, измерительная рулетка	
75	П. М.	ОРУ	РКК	Серия упражнений из: бег на 15 метров; отжимание в				Измен	Спортзал,	Март.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
75	С. У.	(скоростно-силовые качества)	РКК	упоре лёжа; выпрыгивание из приседа; броски набивного мяча. прыжки на двух ногах				ие пульса до и после выполнения и через 5 минут	набивные мячи	Март.
76	Ф. М. Н. У. У. Г. М. С. У.	ОЗ. ОРУ (координация)	ФК человека и общества. Развитие ОФК	Теория: «Подготовка и проведение туристического похода»			Фронтальный опрос. Учёт результата	УП. Спортзал, ЖУР	Март.	
				Челночный бег: 2x10 м	Челночный бег: 3x10 м	Челночный бег: 4x10 м				
77; 78; 79	Г. М. С. У.	Подвижные и спортивные игры	ДУ и навыки, основные ТТД в спортивных играх	Игра «Мяч через сетку» по основным правилам	Игра «Мяч через сетку» с элементами волейбола	Игра в волейбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству	Корректировка техники игры	Волейбольная площадка, мячи	Март.	
80; 81	Г. М. С. У.	Подвижные и спортивные игры	ДУ и навыки, основные ТТД в спортивных играх	Игра в баскетбол по упрощённым правилам		Игра в баскетбол по основным правилам	Корректировка техники игры	Баскетбольная площадка, мячи	Март.	
8		ОРУ					Корр	Беговая	Апрель	

2 ; 8 3 ; 8 4	Ф. М. С. У.	(общая выносливость)	Развитие ОФК	Кроссовый бег без учёта времени				корректировка техники бега	дорожка	.
8 5 ; 8 6 У. ; 8 7	Г. М. У.	ОРУ (скоростная выносливость)	Развитие ОФК	Закрепление		Совершенствование		Корректировка техники и тактики бега	Беговая дорожка, ЖУР	Апрель
				Бег 500 метров в (м), (д)	Бег 500 метров (д); 800 метров (м)	Бег 500 метров (д); 800 метров (м)				
8 8	Г. М.	ОРУ	Развитие	Бег 60 метров		Бег 100 метров		Коррект	Беговая	Апрель
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
8 8	У. У	(скорость)	ОФК					тировка техники бега	дорожка, секундомер, ЖУР	Апрель
8 9 ; 9 0	Г. М. С. У.	ОРУ (сила)	Развитие ОФК (атлетическая гимнастика)	Комплекс силовых упражнений с отягощениями (м); комплекс силовых упражнений с собственным весом (д)				Индивидуальная нагрузка	Спортзал, тренажёр, гантели, гири	Апрель
9 1 ; 9 2	П. М. С. У.	Лёгкая атлетика (скоростно-силовые качества)	ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике	Закрепление		Совершенствование		Корректировка техники прыжка в длину	Прыжковая яма, измерительная рулетка	Апрель
				Техника прыжка в длину способом «согнув ноги»						
9 3	И. М. У. У.	Лёгкая атлетика (скоростно-силовые)	ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике	Учётный урок по прыжкам в длину с разбега способом «согнув ноги»				Фиксированные результаты	Прыжковая яма, измерительная рулетка	Апрель

		качест ва)	е							
9 4	И. М. С. У.	Лёгкая атлети ка (скоро сть)	ДУ и навыки, основн ые ТТД в лёгкой атлетик е	Учётный урок по бегу на 60 метров	Учётный урок по бегу на 100 метров	Фик сиро вани е резу льта та	Беговая дорожка , секундо мер, ЖУР	Май.		
9 5	П. М. С. У.	Лёгкая атлети ка (скоро стно- силов ые качест ва)	ДУ и навыки, основн ые ТТД в лёгкой атлетик е	Закрепление техники метания малого мяча (150 г) на дальность	Закрепление техники метания гранаты 500 г (д); 700 г (м) на дальность	Корр екти ровк а техн ики мета ния	Сектор для метания малого мяча и гранаты	Май.		
9 6	И. М. С. У. У. У.	Лёгкая атлети ка (скоро стно- силов ые качест ва)	ДУ и навыки, основн ые ТТД в лёгкой атлетик е	Учётный урок по метанию малого мяча на дальность	Учётный урок по метанию гранаты на дальность	Фик сиро вани е резу льта та	Сектор для метания малого мяча и гранаты, ЖУР	Май.		
9 7	И. М. У. У.	Лёгкая атлети ка	ДУ и навыки, основн ые	Учётный урок по прыжкам в длину с места		Фик сиро вани е	Измерит ельная рулетка.	Май.		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
9 7	С. У.	(скоро стно- силов ые качест ва)	ТТД в лёгкой атлетик е					резу льта та	ЖУР	Май.
9 8	И. М. У. У. С. У.	ОРУ (сила)	Развити е ОФК	Учётный урок: подтягивание на перекладине в висе (м), подтягивание на перекладине в полу висе (д)		Фик сиро вани е резу льта та	Перекла дина, ЖУР	Май.		
9 9	И. М. У. У. С.	ОРУ (силов ая вынос ливост	Развити е ОФК	Учётный урок: на мышцы брюшного пресса, сгибание и разгибание туловища в положении лёжа за 30 секунд. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа		Фик сиро вани е резу	Гимнаст ический мат, секундо мер,	Май.		

	М.	б)			льта та	ЖУР	
1 0 0	Г. М. У. У. С. У.	ОРУ (обща я вынос ливост ь)	Развити е ОФК	Учётный урок по бегу на 1000 метров	Фик сиро вани е резу льта та	Беговая дорожка , секундо мер, ЖУР	Май.
1 0 1	И. М. У. У. С. У.	ОРУ (гибко сть)	Развити е ОФК	Учётный урок: упражнения на гибкость. Тест – наклон туловища вперёд из положения сидя	Фик сиро вани е резу льта та	Гимнаст ический мат, линейка, ЖУР	Май.
1 0 2	Г. М. У. У. С. У.	ОРУ (коорд инаци я)	Развити е ОФК	Учётный урок: упражнения на координацию. Челночный бег 3x10 метров	Фик сиро вани е резу льта та	Беговая дорожка , секундо мер, ЖУР	Май.
1 0 3 ; 1 0 4	П. М. С. У.	ОРУ (атлет ическа я гимна стика)	Развити е ОФК	Передвижение в вися на «рукоходе», отжимание в упоре на параллельных брусьях	Корр екти ровк а техн ики испо лнен ия	«Рукохо д», брусья	Май.
1 0 5	Ф. М.	Домашнее задание на летние каникулы по развитию ОФК		Подведение итогов учебного года	Выставление годовых оценок		Май.

**Календарно - тематическое  
планирование по рабочей программе физического воспитания при 3-х урочных  
занятиях в неделю в 10 – 11 классах.**

Условные обозначения форм урока по физической культуре:

А) Тип урока:

- (В.У.) вводные уроки;
- (Н.У.) уроки ознакомления с новым материалом;
- (См.У.) смешанные уроки;
- (У.У.) учётные уроки;
- (С.У.) уроки совершенствования с выполнением пройденного материала.

Б) Методы ведения урока:

- (Ф.М.) фронтальный метод;
- (П.М.) поточный метод;
- (Пс.М.) посменный метод;
- (Г.М.) групповой метод;
- (И.М.) индивидуальный метод.

ЖУР – журнал учёта результатов; ОРУ – общеразвивающие упражнения; ТТД – тактико-технические действия; УП – пособие по основам знаний о физкультурной деятельности; ОФК – основные физические качества; РКК – развитие координационных и кондиционных способностей.

№ п/п	Виды урока	Разделы программы	Элементы федерального компонента государственного стандарта среднего образования по физической культуре	Темы уроков по классам		Формы контроля	Оснащённость урока	Календарные сроки изучения
				10 класс	11 класс			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	В. У. Ф. М.	Соблюдение мер безопасности и охраны труда на занятиях ФК	Основы техники безопасности, профилактика травматизма	Вводный инструктаж по технике безопасности, первичный инструктаж на рабочем месте на уроках физической культуры		Фронтальный опрос	Инструкции и журнал по технике безопасности	Сентябрь.
1	2	3	4	5	6	7	8	9
2	С. У. Ф. М.	ОРУ (выносливость)	Развитие ОФК	ОРУ на закрепление общей выносливости. Равномерный бег 800 метров		Корректировка техники бега	Беговая дорожка	Сентябрь.
3	С. У. П. М.	ОРУ (координация)	Развитие ОФК	Закрепление	Совершенствование	Корректировка техники поворотов	Беговая дорожка	Сентябрь.
				Техника челночного бега 3x10 метра (3 – 5 повторений)				
4	С. У. Г. М.	ОРУ (выносливость)	Развитие ОФК	Равномерный бег на 1000 метров		Корректировка техники бега	Беговая дорожка	Сентябрь.
	С.	ОРУ	Развитие	Бег на 60		Коррект	Беговая	Сентя

5	У. П. М.	(скорость)	ОФК	метров		ировка техники бега	дорожка	брь.
6	С. У. П. М.	ОРУ (сила)	Развитие ОФК	Закреплен ие	Совершенство вание	Коррект ировка техники исполне ния	Перекла дина, гимнаст ическая стенка	Сентя брь.
				ОРУ на развитие силы. Подтягивание на перекладине				
7	Н. У. Ф. М.	ОЗ.	ФК человека и общества	Теория: «Здоровый образ жизни, о вреде дурных привычек»		Фронтал ьный опрос	УП.	Сентя брь.
8	У. У. Пс. М.	Определен ие уровня ОФК (скорость, сила)	Развитие ОФК	Бег 60 метров с максимальной интенсивностью; удержание тела в висе на перекладине (д); подтягивание на перекладине (м)		Фиксиро вание результ атов	Беговая дорожка, секундо мер, переклад ина, ЖУР	Сентя брь.
9	У. У. Пс. М.	Определен ие уровня ОФК (гибкость, силовая выносливо сть)	Развитие ОФК	Тест – наклон вперед из положения сидя; сгибание и разгибание рук в упоре лёжа за 30 секунд		Фиксиро вание результ атов	Спортза л, маты, линейка, секундо мер, ЖУР	Сентя брь.
1 0	У. У. Ф. М.	Определен ие уровня ОФК (общая выносливо сть)	Развитие ОФК	Бег на 1000 метров с фиксированием результатов		Фиксиро вание результ атов	Беговая дорожка, секундо мер, ЖУР	Сентя брь.
1 1 1	У. У. Ф. М.	Определен ие уровня ОФК (скорстно-	Развитие ОФК	Прыжки в длину с места, подтягивание на перекладине		Фиксиро вание результ атов	Спортпл ощадка, рулетка, ЖУР	Сентя брь.
1 2		3	4	5	6	7	8	9
		силовые качества, сила)						Сентя брь.
1 2; 1 3	С. У. П. М.	Лёгкая атлетика (прыжки в длину)	ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике	Закреплен ие	Совершенство вание	Коррект ировка техники исполне ния, шагов разбега, попадан ия на	Прыжко вая яма, рулетка	Сентя брь.
Техника прыжка в длину способом «согнувшись», «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега								

						брусок		
14	С. У. И. М.	Лёгкая атлетика (эстафетный бег)	ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике	Совершенствование техники передачи эстафетной палочки		Контроль за передачей палочки	Беговая дорожка, палочки	Сентябрь.
15	С. У. Г. М.	Лёгкая атлетика (эстафетный бег)	ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике	Эстафетный бег 4x100 метров на стадионе		Контроль за передачей палочки	Беговая дорожка, палочки	Октябрь.
16	С. У. П. М.	Лёгкая атлетика (спринтерский бег)	ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике	Бег на 100 метров на результат		Корректировка техники и тактики бега	Беговая дорожка, ЖУР, секундомер	Октябрь.
17	С. У. П. М. И. М.	Лёгкая атлетика (метание)	ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике	Закрепление	Совершенствование	Корректировка техники метания	Сектор для метания, гранаты, ЖУР	Октябрь.
				Техника метания гранаты на точность и дальность: 700 г (м); 500 г (д)				
18	С. У. Г. М. У. У.	Лёгкая атлетика (общая выносливость)	ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике	Бег на 1500 метро (д); на 2000 метров (м)		Корректировка техники и тактики бега	Беговая дорожка, ЖУР, секундомер	Октябрь.
19	Г. М. С. У.	Футбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Закрепление	Совершенствование	Корректировка техники исполнения	Футбольное поле, мячи	Октябрь.
				Техника ударов по неподвижному и летящему мячу, остановки мяча				
20	П. М. С. У.	Футбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Закрепление	Совершенствование	Корректировка техники исполнения	Футбольное поле, мячи	Октябрь.
				Удары головой серединой лба и боковой частью в прыжке и с разбега				
1	2	3	4	5	6	7	8	9
21	И. М. С.	Футбол	ДУ и навыки, основные ТТД в	Закрепление	Совершенствование	Корректировка техники исполнения	Футбольное поле, мячи	Октябрь.
				Остановка мяча				



	У.		спортигра х	грудью, отбор мяча толчком плеча к плечу, подкатом		ния		
2 2	С. У. И. М.	Футбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортигра х	Закреплен ие	Совершен ствование	Коррект ировка техники исполне ния	Футболь ное поле, мячи	Октяб рь.
2 3; 2 4	С. У. Г. М.	Футбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортигра х	Двусторонняя игра в футбол по основным правилам		Коррект ировка техники исполне ния	Футболь ное поле, мячи	Октяб рь.
2 5; 2 6	С. У. Г. М.	Футбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортигра х	Игра в футбол по основным правилам с привлечением к судейству учащихся		Коррект ировка техники исполне ния	Футболь ное поле, мячи	Октяб рь.
2 7	С. У. Г. М.	Баскетбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортигра х	Закреплен ие	Совершен ствование	Коррект ировка техники исполне ния	Баскетбо льная площадк а, мячи	Ноябр ь.
2 8	С. У. П. М.	Баскетбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортигра х	Совершенствование ведения мяча с сопротивлением защитника		Коррект ировка техники исполне ния	Баскетбо льная площадк а, мячи	Ноябр ь.
2 9	У. У. П. М.	Баскетбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортигра х	Закреплен ие	Совершен ствование	Коррект ировка техники исполне ния	Баскетбо льная площадк а, мячи	Ноябр ь.
3 0	Г. М. С. У.	Баскетбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортигра х	Закреплен ие	Совершен ствование	Коррект ировка техники и тактики игры	Баскетбо льная площадк а, мячи	Ноябр ь.
3 1	С. У. И. М.	Баскетбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортигра х	Закреплен ие	Совершен ствование	Коррект ировка техники и тактики игры	Баскетбо льная площадк а, мячи	Ноябр ь.
				Вырывание, выбивание, перехват, накрывание				

3 2	С. У.	Баскетбол	ДУ и навыки,	Закреплен ие	Совершен ствов.	Коррект ировк	Баскетбо льная	Ноябр ь.
1	2	3	4	5	6	7	8	9
	Г. М.		основные ТТД в спортигра х	Тактика защиты, защита против игрока с мячом и без мяча		а техники и тактики игры	площадк а, мячи	Ноябр ь.
3 3	С. У. Г. М.	Баскетбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортигра х	Двусторонняя игра в баскетбол по основным правилам		Коррект ировка техники и тактики игры	Баскетбо льная площадк а, мячи	Ноябр ь.
3 4; 3 5	С. У. Г. М.	Баскетбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортигра х	Игра в баскетбол по основным правилам с привлечением к судейству учащихся		Коррект ировка техники и тактики игры	Баскетбо льная площадк а, мячи	Ноябр ь.
3 6	С. У. И. М. Г. М.	Волейбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортигра х	Совершенствование техники передвижений, комбинации из основных элементов техники передвижений в волейболе		Коррект ировка техники движени й	Волейбо льная площадк а, мячи	Декаб рь.
3 7	С. У. И. М. Г. М.	Волейбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортигра х	Закреплен ие	Совершен ствование	Коррект ировка техники движени й	Волейбо льная площадк а, мячи	Декаб рь.
				Техника приёма и передачи мяча в опорном положении, в прыжке, передача назад. Передачи различные по расстоянию и высоте				
3 8	С. У. И. М. П. М.	Волейбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортигра х	Совершенствование приёма мяча снизу двумя руками		Коррект ировка техники исполне ния	Волейбо льная площадк а, мячи	Декаб рь.
3 9	С. У. И. М. П. М.	Волейбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортигра х	Совершенствование прямой верхней передачи		Коррект ировка техники исполне ния	Волейбо льная площадк а, мячи	Декаб рь.
4	С.		ДУ и	Совершенствование		Коррект	Волейбо	Декаб

0; 4 1	У. И. М. П. М.	Волейбол	навыки, основные ТТД в спортигра х	прямого нападающего удара	ировка техники исполне ния	льная площадк а, мячи	рь.	
4 2	С. У. И. М. П. М.	Волейбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортигра х	Совершенствование приёма мяча одной рукой с падением вперёд и скольжением на груди-животе	Коррект ировка техники исполне ния	Волейбо льная площадк а, мячи	Декаб рь.	
4 3	С. У. И. М. Г. М.	Волейбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортигра х	Совершенствование вариантов блокирования нападающих ударов (одиночное, вдвоём), страховка	Коррект ировка техники исполне ния	Волейбо льная площадк а, мячи	Декаб рь.	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
4 4	С. У. Г. М. И. М.	Волейбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортигра х	Совершенствование тактики нападения – индивидуальные, групповые и командные действия	Коррект ировка техники действи я	Волейбо льная площадк а, мячи	Декаб рь.	
4 5	С. У. Г. М. И. М.	Волейбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортигра х	Совершенствование тактики защиты – индивидуальные, групповые и командные действия	Коррект ировка техники действи я	Волейбо льная площадк а, мячи	Декаб рь.	
4 6; 4 7	С. У. Г. М.	Волейбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортигра х	Двусторонняя игра в волейбол по основным правилам	Коррект ировка техники и тактики игры	Волейбо льная площадк а, мячи	Декаб рь.	
4 8; 4 9	С. У. Г. М.	Волейбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортигра х	Игра в волейбол по основным правилам с привлечением к судейству учащихся	Коррект ировка техники и тактики игры	Волейбо льная площадк а, мячи	Декаб рь.	
5 0	У. У. Ф. М.	Меры безопаснос ти и охраны труда на занятиях ФК	Основы техники безопасно сти, профилакт ика травматиз ма	Повторный инструктаж по технике безопасности: гимнастике, спортиграм, лёгкой атлетике. Оказание первой помощи	Фронтал ьный опрос, практич еские умения	Инструк ции, журнал по технике безопасн ости	Январ ь.	
				Бег в	Бег в	Измерен	Спортза	Январ

51	С. У. Ф. М.	ОРУ (выносливость)	Развитие ОФК	равномерном темпе до 12 минут	равномерном темпе до 15 минут	ие пульса до и после бега	л	ь.
52	С. У. Ф. М.	ОРУ (выносливость)	Развитие ОФК	Бег в равномерном темпе до 15 минут	Бег в равномерном темпе до 18 минут	Измерение пульса до и после бега	Спортзал	Январь.
53	С. У. П. М. У. У.	ОРУ (координация)	Развитие ОФК	Закрепление	Совершенствование	Фиксирование результатов	Спортзал, стойки, гимнастические скамейки, мячи, ЖУР	Январь.
				Челночный бег с преодолением препятствий, ведением и без ведения мяча				
54	С. У. П. М. У. У.	ОРУ (сила)	Развитие ОФК	Подтягивание на перекладине, лазание по гимнастической стенке без помощи ног		Фиксирование результатов	Перекладина, гимнастическая стенка, ЖУР	Январь.
55	С. У.	ОРУ (скоростная)	Развитие ОФК	Прыжки со скакалкой: 1 минута, 4		Индивидуали	Спортзал,	Январь.
1	2	3	4	5	6	7	8	9
	И. М. Г. М. Н. У.	выносливость); атлетическая гимнастика	Развитие ОФК	повтора. Атлетическая гимнастика с общеразвивающей направленностью и максимальной интенсивностью		зация нагрузок и и отягощений	тренажёр, гантели, гири	Январь.
56	С. У. Г. М.	Игра на базе баскетбола	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Игра в «Стритбол» по основным правилам		Корректировка техники и тактики игры	Баскетбольная площадка, мячи	Январь.
57; 58	С. У. Г. М.	Игра на базе баскетбола	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Игра в «Стритбол» по основным правилам с привлечением к судейству учащихся		Корректировка техники и тактики игры	Баскетбольная площадка, мячи	Январь.
5	С. У.	ОЗ. ОРУ (координация)	ФК человека и общества.	Теория: «Оказание первой помощи, профилактика		Оценка практических умений.	УП, шины, бинты, жгут,	Февраль.

9	Ф. М.	ия)	Развитие ОФК	травматизма». Метание малого мяча в цель с 11-13 метро (д); с 13-15 метров (м)	Коррект ировка техники метания	мишень, малые мячи		
60	С. У. Н. У. И. М.	Гимнастик а с основами акробатики	ДУ и навыки	Совершенствование длинного кувырка; стойка на руках с помощью (м), стойка на лопатках (д)	Коррект ировка техники исполнения, страховк а	Спортза л, маты	Февра ль.	
61	С. У. Н. У. И. М.	Гимнастик а с основами акробатики	ДУ и навыки	Кувырок назад через стойку на руках с помощью (м); сед углом, стоя на на коленях, наклон назад (д)	Коррект ировка техники исполнения, страховк а	Спортза л, маты	Февра ль.	
62	С. У. Н. У. П. М.	Гимнастик а с основами акробатики	ДУ и навыки	Темповый переворот боком «колесо», два переворота	Коррект ировка техники исполнения, страховк а	Спортза л, маты	Февра ль.	
63; 64	С. У. Ф. М. И. М.	Гимнастик а с основами акробатики	ДУ и навыки	Комплекс корригирующих упражнений для мышц позвоночника, спины и живота	Коррект ировка техники исполнения, страховк а	Спортза л, маты	Февра ль.	
65; 66	С. У. Ф. М. И. М.	Атлетическ ая гимнастика	Развитие ОФК	Атлетическая гимнастика с общеразвивающей направленностью и максимальной интенсивностью	Идивиду ализаци я нагрузк и и отягоще ний	Спортза л, тренажё р, отягоще ния	Февра ль.	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
67	С. У. Ф. М. У. У.	ОЗ. ОРУ (скоростна я выносливо сть)	ФК человека и общества. Развитие ОФК	Теория: «Основные требования безопасности на занятиях физической культуры». Прыжки со скакалкой с максимальной интенсивностью до 1 минуты (3-4 повтора)	Фронтал ьный опрос. Фиксиро вание результа тов	УП. Спортза л, скакалки , секундо мер	Февра ль.	
	С. У.	ОРУ (скоростно-	ОРУ (скоростн	Упражнения с набивными мячами с	Коррект ировка	Спортза л,	Февра ль.	

6 8	Г. М.	силовые качества)	о-силовые качества)	максимальной интенсивностью (вес 3-5 кг)		техники движения	набивные мячи	
6 9	С. М. П. М.	ОРУ (скоростно-силовые качества)	ОРУ (скоростно-силовые качества)	Совершенствование игровых упражнений с набивными мячами (вес 3-5 кг)		Корректировка техники движения	Спортзал, набивные мячи	Февраль.
7 0	С. У. Ф. М.	ОРУ (общая выносливость)	Развитие ОФК	Равномерный бег до 12 минут	Равномерный бег до 15 минут	Снятие пульса до и после бега	Спортзал, секундомер	Февраль.
7 1	С. У. И. М.	ОРУ (координация)	Развитие ОФК	Совершенствование техники метания малого мяча в цель с 16-18 метров		Корректировка техники метания	Спортзал, малые мячи, мишень	Март.
7 2	С. У. П. М.	ОРУ (силовая выносливость)	Развитие ОФК	Круговая тренировка с использованием гимнастических упражнений и лазания по канату		Дозировка нагрузки	Спортзал, канат	Март.
7 3	С. У. Г. М.	ОРУ (скоростно-силовые качества)	Развитие ОФК	Прыжковые упражнения, выпрыгивание вверх из полуприседа с отягощением		Дозировка нагрузки	Спортзал, гантели, набивные мячи	Март.
7 4	С. У. Г. М.	ОРУ (гибкость)	Развитие ОФК	ОРУ с повышенной амплитудой движений для различных суставов		Корректировка техники движения	Спортзал	Март.
7 5	С. У. Г. М. У. У.	ОРУ (координация)	Развитие ОФК	Челночный бег 3x10; 4x10 метров		Фиксирование результатов	Спортзал, ЖУР	Март.
7 6	С. У. Г. М.	Волейбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортивных играх	Комбинации из изученных элементов техники волейбола		Корректировка техники и тактики игры	Волейбольная площадка, мячи	Март.
1	2	3	4	5	6	7	8	9
7 7	С. У. Г. М.	Волейбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортивных играх	Двусторонняя игра в волейбол по основным правилам		Корректировка техники и тактики игры	Волейбольная площадка, мячи	Март.

7 8; 7 9	С. У. Г. М.	Волейбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортигра х	Игра в волейбол по основным правилам с привлечением к судейству учащихся		Коррект ировка техники и тактики игры	Волейбо льная площадк а, мячи	Март.
8 0	С. У. Г. М.	Баскетбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортигра х	Комбинации из изученных элементов баскетбола		Коррект ировка техники и тактики игры	Баскетбо льная площадк а, мячи	Март.
8 1	С. У. Г. М.	Баскетбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортигра х	Игра в баскетбол по основным правилам с привлечением к судейству учащихся		Коррект ировка техники и тактики игры	Баскетбо льная площадк а, мячи	Март.
8 2	С. У. П. М	ОРУ (скоростно-силовые качества)	Развитие ОФК	Совершенствование техники тройного прыжка с места		Коррект ировка техники прыжка	Спортза л, измерите льная рулетка	Апрел ь.
8 3; 8 4	С. У. Ф. М.	ОРУ (общая выносливость)	Развитие ОФК	Совершенствование кроссового бега (без учёта времени)		Коррект ировка техники и тактики бега	Беговая дорожка, стадион	Апрел ь.
8 5	У. У. Г. М.	ОРУ (общая выносливость)	Развитие ОФК	Учётный урок. Бег на 1000 метров на результат		Фиксиро вание результа тов	Беговая дорожка, стадион	Апрел ь.
8 6	Ф. М. С. У. Г. М.	ОЗ. ОРУ (скоростна я выносливость)	ФК человека и общества. Развитие ОФК	Теория: «Физическая подготовленность». Бег 30; 60 метров (3-4 повтора)		Фронтал ьный опрос. Индиви дуализа ция нагрузк и	УП. Беговая дорожка	Апрел ь.
8 7	С. У. Г. М.	Лёгкая атлетика (скорость)	ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике	Бег на 100 метров	Бег на 200 метров	Коррект ировка техники и тактики бега	Беговая дорожка, секундо мер	Апрел ь.
8 8	У. У. Г. М.	Лёгкая атлетика (скорость)	ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой	Учётный урок. Бег 100 метров на результат		Фиксиро вание результа тов	Беговая дорожка, ЖУР, секундо мер	Апрел ь.

			атлетике					
8 9;	С. У. П. М.	Лёгкая атлетика (скоростно- силловые качества)	ДУ и навыки, основные ТТД в	Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» и способом		Коррект ировка техники	Прыжко вая яма,	Апрел ь.
1	2	3	4	5	6	7	8	9
9 0	И. М.	силовые качества)	лёгкой атлетике	«прогнувшись»		разбега и прыжка	измерите льная рулетка	Апрел ь.
9 1	У. У. С. У.	Лёгкая атлетика (скоростно- силловые качества)	ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике	Учётный урок. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» и способом «прогнувшись»		Фиксиро вание результатов	Прыжко вая яма, измерите льная рулетка	Апрел ь.
9 2	У. У. Г. М.	Лёгкая атлетика (общая выносливо сть)	ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике	Учётный урок: бег 2000 метро на результат	Учётный урок: бег 2000 метров (д); 3000 метров (м)	Фиксиро вание результатов	Беговая дорожка, ЖУР, секундо мер	Апрел ь.
9 3	Н. У. Ф. М.	ОЗ.	ФК человека и общества	Теория: «Физическая культура личности, её связь с общей культурой общества»		Фронтал ьный опрос	УП.	Апрел ь.
9 4	У. У. И. М.	ОРУ (сила)	Развитие ОФК	Учётный урок: подтягивание в висе на перекладине (м); подтягивание в висе лёжа на перекладине (д)		Фиксиро вание результатов	Высокая и низкая переклад ина	Май.
9 5	У. У. П. М.	ОРУ (скоростно- силловые качества)	Развитие ОФК	Учётный урок: прыжки в длину с места		Фиксиро вание результатов	Измерит ельная рулетка, ЖУР	Май.
9 6	У. У. И. М.	ОРУ (гибкость)	Развитие ОФК	Учётный урок: тест – наклон туловища вперёд из положения сидя		Фиксиро вание результатов	Линейка, ЖУР	Май.
9 7	У. У. И. М.	ОРУ (сила)	Развитие ОФК	Учётный урок: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа		Фиксиро вание результатов	Спортза л, ЖУР	Май.
9 8	У. У. И. М.	ОРУ (скоростна я выносливо сть)	Развитие ОФК	Поднимание туловища из положения лёжа в положение сидя за 30 секунд		Фиксиро вание результатов	Секундо мер, ЖУР	Май.
9	С.		ДУ и навыки,	Игра в футбол по		Коррект ировка	Футболь ное поле,	Май.



9; 1 0 0; 1 0 1; 1 0 2; 1 0 3	У. Г. М.	Футбол	основные ТТД в спортигра х	основным правилам с привлечением к судейству учащихся	техники и тактики игры	мячи	
1 0 4	Ф. М. Н. У.	ОЗ.	ФК человека и общества	Повторение пройденных теоретических тем по ФК	Фронтал ьный опрос	УП.	Май.
1 0 5	Ф. М.	Домашнее задание на летние каникулы по развитию ОФК		Подведение итогов учебного года	Выставление годовых оценок		Май.

### **Критерии оценивания подготовленности учащихся по физической культуре.**

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включёнными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учитель реализует не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определённый период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать

человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

Итоговая отметка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах – за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

### 1. Знания

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Оценка «5» (12, 13, 14)	Оценка «4» (9, 10, 11)	Оценка «3» (6, 7, 8)	Оценка «2» (5, 4, 2,)
За ответ, в котором:	За тот же ответ, если:	За ответ, в котором:	За непонимание и:
Учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности.	В нём содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.	Отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.	Не знание материала программы.

### 2. Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений, комбинированный метод.

Оценка «5» (12, 13, 14)	Оценка «4» (9, 10, 11)	Оценка «3» (6, 7, 8)	Оценка «2» (5, 4, 3, 2, 1)
За выполнение, в котором:	За тоже выполнение, если:	За выполнение, в котором:	За выполнение, в котором:
Движение или отдельные его элементы выполнены	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае,	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но	Движение или отдельные его элементы выполнены

<p>правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно. чётко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив.</p>	<p>но допустил не более двух незначительных ошибок.</p>	<p>допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях.</p>	<p>неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.</p>
--	---	---	--

### 3. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка «5» (12, 13, 14)	Оценка «4» (9, 10, 11)	Оценка «3» (6, 7, 8)	Оценка «2» (5, 4, 3, 2, 1)
<p>Учащийся умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно организовать место занятий;</li> <li>- подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях;</li> <li>- контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.</li> </ul>	<p>Учащийся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью;</li> <li>- допускает незначительные ошибки в подборе средств;</li> <li>- контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги.</li> </ul>	<p>Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов.</p>	<p>Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов.</p>

### 4. Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка «5» (12, 13, 14)	Оценка «4» (9, 10, 11)	Оценка «3» (6, 7, 8)	Оценка «2» (5, 4, 3, 2, 1)
<p>Исходный показатель соответствует</p>	<p>Исходный показатель соответствует</p>	<p>Исходный показатель соответствует</p>	<p>Учащийся не выполняет государственный</p>

<p>высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени.</p>	<p>среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста.</p>	<p>низкому уровню подготовленности и незначительному приросту.</p>	<p>стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности.</p>
---	--	--	---

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определённую трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание учителю для выставления высокой оценки.

Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, лёгкой атлетике – путём сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти с учётом общих оценок по разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

## Учебно-методический комплект.

### Комплексная программа физического воспитания учащихся 7 – 11 классы

**Авторы:** доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич

Москва «Просвещение» 2008.

#### Учебники:

**1. Авторы:** М.А.Виленский, И.М.Туревский, Т.Ю.Торочкова, В.А.Соколкина, Г.А.Баландин, Н.Н.Назарова, Т.Н. Казакова, Н.С.Алёшина, З.В.Гребенщикова, А.Н.Крайнов

**Физическая культура 7 классы,** Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией М.Я.Виленского

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2014г.

**2. Авторы:** доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич

**Физическая культура 8 – 9 классы,** Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха А.А. Зданевича

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 8-е издание, Москва «Просвещение» 2016г.

**3. Авторы:** доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич

**Физическая культура 10 – 11 классы,** Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2016г.