Муниципальное бюджетное образовательное учреждение

Алтарикская средняя общеобразовательная школа

Рассмотрено на заседании МО Естественно - математическое и физически-эстетическое развитие Руководитель МО _____ / Г.В. Середкина/ Протокол №1 от «29» августа 2023 г.	Согласовано Зам. Директора по УВР _____ / Е.П. Смолякова/ «30» августа 2023 г.	Утверждено Директор МБОУ Алтарикская СОШ _____ /Е.Ю. Ахметова/ Приказ № 126 от «30» августа 2023 г.

Рабочая программа

(базовый уровень)

Физическая культура

5-11 класс

2023 - 24 учебный год

Составитель:
Власов Александр Юрьевич
учитель физической культуры
высшая квалификационная категория

Алтарик, 2023 год

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, примерной программы основного общего образования Министерства образования Российской Федерации, Государственной программы доктора педагогических наук В.И.Ляха «Комплексная программа физического воспитания 5 - 11 классов». Данная рабочая программа по физической культуре разработана для обучения в 5 - 11 классах МБОУ «Алтарикская СОШ».

Общей *целью* образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

В соответствии с этим, программа физического воспитания учащихся 8 классов своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических *задач*:

- на содействие гармоническому развитию личности, укрепление здоровья учащихся, закрепление навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешне среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влияние физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей на основе знаний о системе организма;
- углублённое представление об основных видах спорта;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- содействие развитию психических процессов и обучению психической саморегуляции.

Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура»

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются двигательные качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развивается мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Физкультурное образование играет важную роль, как в практической, так и в духовной жизни общества.

Деятельностная основа современного образования по физической культуре базируется на концепции личностного социального и познавательного развития учащихся, что определяется характером и содержанием этой деятельности. Эта деятельность задаёт структурную организацию учебного предмета, которая направлена на формирование физкультурной грамотности, культуры здоровья, активного вовлечения детей в самостоятельные занятия по укреплению собственного здоровья, развитию физических качеств и освоению двигательных действий в различных формах досуга и отдыха с использованием средств физической культуры.

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

На изучение предмета «Физическая культура»:

- в 5 классе выделяется 3 учебных часа в неделю (102 часа);
- в 6 классе по 2 учебных часа в неделю (68 часа);
- в 7 классе по 2 учебных часа в неделю (68 часа);
- в 8 классе по 3 учебных часа в неделю (102 часа);
- в 9 классе по 3 учебных часа в неделю (99 часов);
- в 10 классе по 3 учебных часа в неделю (102 часа);
- в 11 классе по 3 учебных часа в неделю (99 часов).

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Данный курс позволяет добиваться следующих результатов освоения образовательной программы ООО (5 - 9 классы).

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;

- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла;

- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;

-развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета « Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Метапредметные результаты (регулятивные, познавательные, коммуникативные)

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

-овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвиваюших, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности,

состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Данный курс позволяет добиваться следующих результатов освоения образовательной программы для 10 - 11 классов.

Личностные результаты

- ориентация обучающихся на достижение личного счастья, реализацию позитивных жизненных перспектив, инициативность, готовность и способность личностному самоопределению, способность ставить цели и строить жизненные планы;
- готовность и способность обеспечить себе и своим близким достойную жизнь в процессе самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- готовность и способность обучающихся к отстаиванию личного достоинства, собственного мнения, готовность и способность вырабатывать собственную позицию по отношению к общественно-политическим событиям прошлого и настоящего на основе осознания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны;
- принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережное, ответственное и компетентное отношение к собственному физическому и психологическому здоровью;
- неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.

Метапредметные результаты освоения учебного предмета

Регулятивные универсальные учебные действия.

Выпускник научится:

- самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;
- оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;
- сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

Познавательные универсальные учебные действия.

Выпускник научится:

- искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;
- критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;

- находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;
- выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;
- выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;
- менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

Коммуникативные универсальные учебные действия.

Выпускник научится:

- осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;
- распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

Предметные результаты:

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленности;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Основной образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать сознание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

Легкая атлетика. Беговые упражнения: бег на длинные средние и короткие дистанции, высокий старт, низкий старт; ускорение с высокого старта; спринтерский бег.

Прыжковые упражнения: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»; прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».

Метание малого мяча: метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча по движущейся (катящейся) мишени; метание малого мяча по движущейся (летящей) мишени; метание малого мяча с разбега по движущейся (катящейся) мишени; метание малого мяча на дальность с разбега (трех шагов).

Спортивные игры. Баскетбол: ведение мяча шагом, бегом, змейкой, ловля и передача мяча двумя руками от груди; передача мяча одной рукой от плеча; передача мяча при встречном движении; передача мяча одной рукой снизу; передача мяча одной рукой сбоку; передача мяча двумя руками с отскока от пола; бросок мяча двумя руками от груди с места ; бросок мяча одной рукой от головы в прыжке; бросок мяча одной рукой в движении; штрафной бросок; вырывание и выбивание мяча; перехват мяча во время передачи; перехват мяча во время ведения; накрывание мяча; повороты с мячом на месте; тактические действия; подстраховка ;личная опека. Игра по правилам.

Волейбол. Прямая нижняя подача мяча; верхняя прямая подача; прием и передача мяча двумя руками снизу; прем и передача мяча двумя руками сверху; передача мяча сверху двумя руками назад; передача мяча в прыжке; прем мяча сверху двумя руками с перехватом на спине; прием мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону: прямой нападающий удар; индивидуальное блокирование в прыжке с места; тактические действия; передача мяча из зоны в зону нападению. Игра по правилам.

Гимнастика. Организующие команды и приемы: построения и перестроения на месте и в движении; передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами; передвижение в колонне с изменением длины шага.

Акробатические упражнения: кувырок вперед в группировке; кувырок назад в упор присев; кувырок назад из стойки на лопатках в пулушпагат, кувырок назад в упор стоя, стоя ноги врозь; из упора присев перекат назад в стойку на лопатках, перекат вперед в упор присев; из упора лежа толчком двумя в упор присев; из стойки на лопатках группировка и переворот назад через голову в упор присев; «длинный» кувырок (с места и разбега); стойка на голове и руках; зачетные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учетом технической и физической подготовленности занимающихся).

Ритмическая гимнастика (девочки), стилизованные общеразвивающие упражнения; танцевальные шаги (мягкий шаг, высокий шаг .приставной шаг, шаг галопа ,шаг польки); упражнения ритмической и аэробной гимнастики; зачетные композиции (составляются из числа освоенных упражнений с учетом технической и физической подготовленности занимающихся).

Опорные прыжки: прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием; опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь; опорный прыжок через гимнастического козла согнув ноги.

Баскетбол. Развитие быстроты. Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнение различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперед). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с места и разбега.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход; одновременный одношажный; одновременный бесшажный ход; передвижения с чередованием ходов; переход с одного хода на другой (переход без шага, переход через шаг, переход через два шага , прямой переход, переход с неоконченным отталкиванием палкой)

перешагивание на лыжах небольших препятствий; перелезание через препятствия на лыжах.

Подъемы, спуски, повороты, торможение: поворот переступанием, подъем «лесенкой» , подъем «елочкой», подъем «полуелочкой»; спуск в основной ,высокой и низкой стойках, по ровной поверхности. С преодолением бугров и впадин, небольших трамплинов; торможение плугом; торможение боковым скольжением; поворот упором.

Футбол. Ведение мяча; удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы; удар по неподвижному и катящемуся мячу внешней стороной стопы; удар по мячу серединой подъема стопы; удар по мячу серединой лба; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы; остановка мяча подошвой стопы; остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы; остановка мяча грудью; отбор мяча подкатом. Игра по правилам.

Требования к уровню подготовки обучающихся

Задачи физического воспитания обучающихся 11 класса направлены:

- на содействие гармоническому развитию личности, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления здоровья, противостояния стрессам;
- на расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- на формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировки, значении занятий физической культуры для будущей трудовой деятельности;
- на углубленное представление об основных видах спорта;
- на закрепление потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;
- на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей, содействию развития психических процессов и обучению психической саморегуляции.

должны знать:

- основы истории развития физической культуры в России;
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитание физических качеств, современные формы построения занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности.

должны уметь:

- Технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спорта, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

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

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

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

Критерии и нормы оценки знаний, умений, навыков

Выставление оценок в классный журнал (по 5- балльной системе) – практический курс:

«5» - упражнение выполнено правильно, легко, уверенно, в нужном ритме;

«4» - упражнение выполнено правильно, свободно, но при этом допущено две незначительных ошибки, например, небольшое нарушение ритма движения, смелости;

«3» - упражнение выполнено, в основном правильно, но с одной значительной или с тремя незначительными ошибками, т.е. недостаточно четко и ритмично, с отдельными отклонениями в направлении амплитуды и других характерных движения – скорости, силы или наблюдается заметная скованность движения;

«2» - упражнение выполнено не правильно, с нарушением схемы движения, с двумя-тремя значительными ошибками, с пропуском отдельных элементов.

Кроме оценок за физическую подготовленность учитель ставит оценки за освоение знании и двигательных умений (их объем определен образовательным стандартом). Критерии оценки может определять сам педагог, не вступая в противоречие с образовательным стандартом.

Основные критерии выставления оценок по теоретическому курсу:

«5» - ставится если: полно, осознано и правильно раскрыто содержание материала в объеме программы и учебника; есть самостоятельность и уверенность суждений, использованы ранее приобретенные знания (как на уроках ОБЖ, так и на уроках по другим предметам), а так же знания из личного опыта и опыта других людей; рассказ построении логически последовательно грамотно с использованием обще научных приемов (анализа, сравнения, обобщение и выводов); четко и правильно даны определения и раскрыто содержание понятий, верно, использованы научные термины.

«4» - выставлена тогда, когда: раскрыто основное содержание материала, ответ самостоятелен и построен достаточно уверенно и грамотно в речевом отношении; определение понятий не полное, допускаются не значительные нарушения последовательность, искажение, 1-2 не точности в ответе при использовании научных терминов.

«3» - ставится если: усвоено основное содержание учебного материала, но изложено фрагментарно, не всегда последовательно; не используются в качестве доказательства выводы и обобщения или допускаются ошибки при их изложении, неумело применяются полученные знания в жизненных ситуациях, но могут быть устранены с помощью учителя.

«2» - получает тот кто: не раскрыл основное содержание учебного материала; не дал ответы на вспомогательные вопросы учителя; при проверке выполнения Д.З. не ответив не на один из вопросов; допускаются грубые ошибки в определении понятий и использовании терминологии.

Планируемые результаты освоения предмета

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен знать/понимать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, увеличение продолжительности жизни, о профилактике профессиональных заболеваний;
- правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности; Уметь: -выполнять индивидуально подобранные комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания.
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.

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

- повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях.

Календарно-тематическое планирование

5 класс

№	Темы	Кол – во часов	Дата проведения		Примечания
			План	Факт	
Легкая атлетика – 16 ч					
1	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики	1			
2	Бег с ускорением 30-40 м с высокого старта. Встречная эстафета.	1			
3	Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью.	1			
4	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Круговая эстафета.	1			
5	Бег на результат. 60 метров	1			
6	Прыжок в длину. Прыжок через 2 или 4 шага	1			
7	Обучение набора разбега. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега	1			
8	Метание малого мяча в горизонтальную цель.	1			
9	Метание малого мяча в вертикальную цель.	1			
10	Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с разбега – на результат	1			
11	Специальные беговые упражнения.	1			
12	Челночный бег – на результат.	1			
13	Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	1			
14	Бег на средние дистанции.Бег в равномерном темпе. 1000 м .	1			

15	Бег в равномерном темпе. 1000 м . Развитие выносливости.	1			
16	Равномерный бег. Чередование ходьбы и бега.	1			
Волейбол (16ч)					
17	Инструктаж по технике безопасности на уроках споривных и подвижных игр	1			
18	Стойка игрока. Передвижения в стойке.	1			
19	Стойка игрока. Передача мяча двумя руками сверху вперед.	1			
20	Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед.	1			
21	Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед.	1			
22	Передача мяча. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча.	1			
23	Стойка игрока. Продвижение в стойке. Прием мяча снизу двумя руками над собой.	1			
24	Передача мяча двумя руками сверху в парах.	1			
25	Нижняя прямая подача с 3-6 метров. Эстафета.	1			
26	Передача мяча двумя руками сверху в парах. Нижняя прямая подача.	1			
27	Обучение технике верхней передачи мяча над собой в определенных условиях.	1			
28	Ознакомление с техникой выполнения нападающего удара на месте и с 3-х шагов.	1			
29	Игра в мини волейбол.	1			

30	Ознакомление с техникой выполнения нападающего удара с 3-х шагов через сеть с 3-х метровой линии.	1			
31	Ознакомление с техникой выполнения верхней подачи мяча броском из-за головы с одного шага	1			
32	Обучение технике перемещений в сочетании с приемами мяча.	1			
Гимнастика (16 ч)					
33	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики.	1			
34	Построение из колонны по одному в колонну по четыре.	1			
35	ОРУ. Вис согнувшись.. Вис прогнувшись.	1			
36	ОРУ в движении. Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей.	1			
37	ОРУ. смешанные висы, висы прогнувшись. Развитие силовых способностей.	1			
38	ОРУ. Выполнение разученных элементов.	1			
39	Опорный прыжок. Строевые упражнения.	1			
40	Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись.	1			
41	Перестроение из колонны по четыре в колонну по	1			
42	одному. Прыжок ноги 1врозь.	1			
43	ОРУ с мячами.	1			
44	Перестроение колонны по два и по четыре в колонну по одному. Прыжок ноги врозь.	1			
45	Строевой шаг. Повороты на месте.	1			

46	Кувырок вперед.	1			
47	Кувырки вперед и назад.	1			
48	Строевой шаг. Повороты в движении. ОРУ в движении.	1			
49	Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках.	1			
Лыжная подготовка (16 ч)					
50	Инструкция по технике безопасности на уроках лыжной подготовки.	1			
51	Построение на лыжах. Скользящий шаг. Попеременный двушажный ход.	1			
52	Попеременный двушажный ход. Одновременный бесшажный ход. Дистанция – 1км	1			
53	Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой».	1			
54	Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Дистанция – 1км.	1			
55	Подъем «елочкой». Торможение «плугом». Дистанция – 1.5км	1			
56	Спуск в высокой стойке. Торможение «плугом».	1			
57	Коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке.Дистанция – 2 км.	1			
58	Передвижения с чередованием ходов, переходом с одного способа на другой	1			
59	Перелезание на лыжах через препятствия.	1			
60	Подъемы, спуски, повороты, торможения.	1			
61	Поворот переступанием; подъем лесенкой.	1			

62	Подъем елочкой; подъем полуелочкой; спуск в основной и низкой стойке	1			
63	Спуск в основной и низкой стойке.	1			
64	Торможение плугом; торможение упором;	1			
65	Торможение боковым скольжением; поворот упором	1			
Баскетбол (15 ч)					
66	Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком,	1			
67	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений	1			
68	Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке;	1			
69	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке. Тактические действия в защите и нападении.	1			
70	Броски мяча двумя руками от груди с места.	1			
71	Броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника.	1			
72	Ловля и передача мяча. Тактические действия в защите и нападении.	1			
73	Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте.	1			
74	Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места.	1			
75	Ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача.	1			
76	Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину.	1			

77	Вырывание мяча. Выбивание мяча. Тактические действия в защите и нападении.	1			
78	Сочетание приемов ловли и передачи мяча.	1			
79	Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов.	1			
80	Нападение быстрым прорывом.	1			
Легкая атлетика (15 ч)					
81	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Прыжки в высоту с разбега способом «Перешагиванием».	1			
82	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Встречная эстафета. Спринтерский бег.	1			
83	Специальные беговые упражнения.	1			
84	Бег от 200 до 1000 м.	1			
85	Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения	1			
86	Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки.	1			
87	Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность	1			
88	Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	1			
89	Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания). Метание набивного мяча.	1			
90	Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжки в высоту с разбега. Метание мяча на дальность. Учет	1			

91	Специальные беговые упражнения. Бег на скорость (30,60 м). Прыжок в длину способом «согнув ноги».	1			
92	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Метание малого мяча.Бег 1500 м без учета времени. Учет	1			
93	Многоскоки. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) Спортивные игры.	1			
94	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бросок мяча в горизонтальную цель.	1			
95	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Переменный бег – 10 минут. Спортивные игры.	1			
Футбол (8 ч)					
96	Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы	1			
97	Удар по неподвижному и катящемуся мячу внешней стороной стопы;	1			
98	Удар по мячу серединой подъема стопы; удар по мячу серединой лба	1			
99	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы; остановка мяча подошвой.	1			
100	Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы. Игра в мини-футбол.	1			
101	Остановка мяча грудью; отбор мяча подкатом. Игра по правилам	1			
102	Остановка мяча.	1			

6 класс

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения		Примечание
			план	факт	
Легкая атлетика (15 ч)					
1	Инструктаж по охране труда. Спринтерский бег.	1			
2	Бег с ускорением эстафетный бег	1			
3	Скоростной бег до 60 м	1			
4	Развитие скоростных способностей.	1			
5-7	Прыжки в длину с разбега с 7-9 шагов разбега.	3			
8	Прыжки в длину с разбега с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча на дальность.	1			
9-10	Метание малого мяча на дальность. Прыжки в выстоу с разбега.	2			
11	Метание мяча в цель. Прыжки в высоту с разбега.	1			
12	Прыжки в высоту и в длину с разбега Бег на длинные дистанции .	1			
13	Бег на длинные дистанции 1000м	1			
14-15	Длительный бег	2			
Баскетбол (12 ч)					
16	Стойки и передвижения.	1			
17-18	Повороты, остановки.	2			
19-20	Ведение мяча с изменение направления и высоты отскока.	2			
21-23	Ловля и передача мяча	3			
24	Бросок мяча	1			
25	Взаимо-действие двух игроков	1			
26	Тактика свободного нападения	1			
27	Нападение быстрым прорывом.	1			

Гимнастика (9 ч)					
28-29	Кувырок вперед и назад	2			
30-31	Стойка на лопатках.	2			
32-35	Акробатические упражения	4			
36	Опорный прыжок, упражнения в равновесии.	1			
Лыжная подготовка (8 ч)					
37	Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки	1			
38-39	Основные строевые приёмы, перестроения. Скользящий шаг	2			
40-41	Попеременно двухшажный ход Подъём «ёлочкой» и «полуёлочкой»	2			
42	Развитие скоростной выносливости.	1			
43-44	Совершенствование лыжных ходов.	2			
Волейбол (9 ч)					
45-46	Прием и передача мяча.	2			
47-48	Верхняя прямая подача мяча	2			
49-50	Прямой нападаю-щий удар	2			
51-52	Комбина-ции из освоенных элементов	2			
53	Комбинации из освоенных элементов	1			
Футбол (7 ч)					
54	Ведение мяча. Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы	1			
55	Постановка и передача мяча. Удар по неподвижному и катящемуся мячу внешней стороной стопы;	1			
56	Удар по мячу серединой подъема стопы; удар по мячу серединой лба	1			
57	Тактика игры в нападении. Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы.	1			
58	Остановка мяча грудью; отбор мяча подкатом. Игра по правилам	1			

59	Обводка. Обманные движения.	1			
60	Действия игрока в зашите. Закрепление техники владения мячом.	1			
Легкая атлетика (8 часов)					
61	Низкий старт. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания).	1			
62-63	Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением Спринтерский бег, эстафетный бег.	2			
64	Метание малого мяча на дальность	1			
65-66	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Скоростной бег до 40 м. Развитие скоростных способностей.	2			
67-68	Многоскоки. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) Спортивные игры.	2			

7 класс

№ п/п	Разделы, темы уроков	Кол-во часов	Сроки проведения		Примечание
			План	Факт	
	Легкая атлетика.	**13**			
1	Вводный инструктаж по ТБ на уроках физической культуры.	1			
2	Низкий старт. Равномерный бег 500 м., ОРУ на развитие общей выносливости.	1			
3	Бег 30 м. (2-3 повторения). Бег с ускорением, спринтерский бег, эстафетный бег.	1			
4	Равномерный бег на 800 м., ОРУ на развитие общей выносливости. Скоростной бег до 40 м.	1			
5	Бег 60 м. (2-3 повторения). Развилине скоростных способностей.	1			

6	Бег на 1000 м. без учета времени.	1			
7	Бег 1000 м. с фиксированием результата.	1			
8	Прыжки в длину с места, с разбега с 7-9 шагов, сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1			
9	Техника прыжка в высоту (ножницы). Обучение с 3-5 шагов разбега.	1			
10	Бег 60 м. на результат.	1			
11	Метание малого мяча (150 гр.) в цель с 10-12 м.	1			
12	Метание малого мяча на дальность с 5-6 шагов разбега (обучение).	1			
13	Бег на 500 м. (д), 800 м. (м).	1			
	Футбол	**14**			
14	Стойки, перемещения футболиста, бегом лицом и спиной вперед, приставными ,скрестными шагами в сторону.	1			
15	Удары по неподвижному мячу различными частями стопы.	1			
16	Удары по катящемуся мячу, остановки мяча.	1			
17	Ведение мяча, отбор мяча.	1			
18	Ведение мяча с изменением направления. Техника удара.	1			
19	Передача мяча с места. Обманные движения без мяча.	1			
20	Передачи в движении, по диагонали. Учебная игра.	1			
21	Тактика нападения и защиты. Учебная игра.	1			
22	Ведение мяча с изменением скорости.	1			
23	Игра по упрощенным правилам.	1			
24	Комбинации из освоенных элементов игры в футбол.	1			

25	Двусторонняя игра в футбол.	1			
26	Игра в футбол по основным правилам.	1			
27	Удары по мячу головой, вбрасывание мяча из-за «боковой» линии.	1			
	Баскетбол	**9**			
28	Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек в баскетболе. ТБ.	1			
29	Обучение, освоение ловли и передачи мяча.	1			
30	Ведение мяча правой и левой рукой в движении.	1			
31	Ведение мяча с изменением направления, броски двумя руками с места.	1			
32	Броски двумя руками с места.	1			
33	Броски мяча рукой от плеча с места и в движении.	1			
34	Вырывание, выбивание мяча в баскетболе.	1			
35	Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1			
36	Подвижные игры на базе баскетбола.	1			
	Гимнастика с элементами акробатики	**10**			
37	Инструктаж по ТБ на уроках по гимнастике. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.	1			
38	Акробатика. Кувырок вперед-назад.	1			
39	Акробатика. Кувырок вперед в стойку на лопатках (м),назад в полушпагат(д).	1			
40	Акробатика. Стойка на голове с согнутыми ногами(м), мост из положения стоя с помощью (д).	1			

41	Акробатика. Развитие координационных способностей.	1			
42	Акробатика. Прыжки через скакалку.	1			
43	Акробатика. Лазание по канату.	1			
44	Акробатика. Развитие гибкости.	1			
45	Упражнение в равновесие. Развитие координационных способностей.	1			
46	Освоение висов. Подтягивание.	1			
	Лыжная подготовка	**9**			
47	Инструктаж по ТБ на занятиях по лыжной подготовке.	1			
48	Скользящий шаг без палок.	1			
49	Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием.	1			
50	Одновременный бесшажный ход.	1			
51	Подъем «ёлочкой», «полуёлочкой». Прохождение дистанции до 1 км.	1			
52	Попеременный двухшажный ход	1			
53	Спуски с пологих склонов. Торможение «плугом».	1			
54	Подъем. Спуск с горы. Прохождение дистанции до 1,5 км.	1			
55	Прохождение контрольной дистанции с использованием изученных ходов.	1			
	Волейбол	**5**			
56	Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	1			

57	Прием мяча снизу двумя руками, на месте и после перемещения.	1			
58	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	1			
59	Комбинации из освоенных элементов (приема, передачи, удара).	1			
60	Подвижные игры с элементами волейбола. Комбинация из освоенных элементов.	1			
	Легкая атлетика	**8**			
61	Инструктаж по ТБ на уроках по л/атлетике.	1			
62	ОФП. Равномерный бег 6 мин.	1			
63	ОРУ. Эстафетный бег в спортзале. (встречная эстафета).	1			
64	Комплекс упражнений на развитие гибкости.	1			
65	ОРУ. Прыжки со скакалкой: 30 сек. в максимальном темпе.	1			
66	Развитие выносливости.	1			
67	Комплекс упражнений на развитие гибкости.	1			
68	Подведение итогов учебного года.	1			

8 класс

№ п/п	Разделы, темы уроков	Кол-во часов	Дата проведения		Примечание
			План	Факт	
	Легкая атлетика	**13**			
1	Вводный инструктаж по ТБ на уроках физической культуры. Комплекс упражнений на развитие выносливости, скорости.	1			
2	Равномерный бег 500 м., ОРУ на развитие общей выносливости.	1			

3	Бег 30 м. (2-3 повторения). Комплекс упражнений на развитие координации.	1			
4	Равномерный бег на 800 м., ОРУ на развитие общей выносливости.	1			
5	Бег 60 м. (2-3 повторения). Челночный бег: 2*10м., 3*10м., 4*10м.	1			
6	Бег на 1000 м. без учета времени.	1			
7	Бег 1000 м. с фиксированием результата.	1			
8	Прыжки в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1			
9	Техника прыжка в высоту (ножницы). Обучение с 3-5 шагов разбега. Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места.	1			
10	Бег 60 и 30 метров на результат. Прыжок в высоту способом «перешагивание».	1			
11	Метание малого мяча (150 гр.) в цель с 10-12 м.	1			
12	Метание малого мяча на дальность с 5-6 шагов разбега (обучение).	1			
13	Бег на 500 м. (д), 800 м. (м).	1			
	Футбол	**14**			
14	Стойки, перемещения футболиста, бегом лицом и спиной вперед, приставными ,скрестными шагами в сторону.	1			
15	Удары по неподвижному мячу различными частями стопы.	1			
16	Удары по катящемуся мячу, остановки мяча.	1			
17	Ведение мяча, отбор мяча.	1			

18	Ведение мяча с изменением направления. Техника удара.	1			
19	Передача мяча с места. Обманные движения без мяча.	1			
20	Передачи в движении, по диагонали. Учебная игра.	1			
21	Тактика нападения и защиты. Учебная игра.	1			
22	Ведение мяча с изменением скорости.	1			
23	Игра по упрощенным правилам.	1			
24	Комбинации из освоенных элементов игры в футбол.	1			
25	Двусторонняя игра в футбол.	1			
26	Игра в футбол по основным правилам.	1			
27	Удары по мячу головой, вбрасывание мяча из-за «боковой» линии.	1			
	Баскетбол	**9**			
28	Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек в баскетболе. ТБ.	1			
29	Обучение, освоение ловли и передачи мяча.	1			
30	Ведение мяча правой и левой рукой в движении.	1			
31	Ведение мяча с изменением направления, броски двумя руками с места.	1			
32	Броски двумя руками с места.	1			
33	Броски мяча рукой от плеча с места и в движении.	1			
34	Вырывание, выбивание мяча в баскетболе.	1			
35	Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1			

36	Подвижные игры на базе баскетбола.	1			
	Гимнастика с элементами акробатики	**12**			
37	Инструктаж по ТБ на уроках по гимнастике. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.	1			
38	Акробатика. Кувырок вперед-назад.	1			
39	Акробатика. Кувырок вперед в стойку на лопатках (м),назад в полушпагат(д).	1			
40	Акробатика. Стойка на голове с согнутыми ногами(м), мост из положения стоя с помощью (д).	1			
41	Акробатика. Развитие координационных способностей.	1			
42	Акробатика. Прыжки через скакалку.	1			
43	Акробатика. Лазание по канату.	1			
44	Акробатика. Развитие гибкости.	1			
45	Упражнение в равновесие. Развитие координационных способностей.	1			
46	Освоение висов. Подтягивание.	1			
47	Упражнение на пресс.	1			
48	Демонстрация комплекса упражнений по акробатике.	1			
	Лыжная подготовка	**20**			
49	Инструктаж по ТБ на занятиях по лыжной подготовке.	1			
50	Скользящий шаг без палок.	1			
51	Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием.	1			

52-54	Одновременный бесшажный ход.	3			
55-57	Подъем «ёлочкой», «полуёлочкой». Прохождение дистанции до 1 км.	3			
58-60	Попеременный двухшажный ход	3			
61-63	Спуски с пологих склонов. Торможение «плугом».	3			
64-66	Подъем. Спуск с горы. Прохождение дистанции до 1,5 км.	3			
67-68	Прохождение контрольной дистанции с использованием изученных ходов.	2			
	Волейбол	**10**			
69	Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	1			
70	Изучение и закрепление элементов техники перемещений в волейбольной стойке, остановки, ускорения.	1			
71	Обучение и закрепление передачи мяча сверху двумя руками, передача мяча над собой.	1			
72	Прием мяча снизу двумя руками, на месте и после перемещения.	1			
73	Освоение техники нижней подачи, 3-6 м. от сетки.	1			
74	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	1			
75	Комбинации из освоенных элементов (приема, передачи, удара).	1			
76	Закрепление освоенных элементов перемещения и владения мячом.	1			
77	Тактика позиционного нападения без изменения позиций игроков.	1			
78	Подвижные игры с элементами волейбола.	1			

	Легкая атлетика	**24**			
79	Инструктаж по ТБ на уроках по л/атлетике.	1			
80	ОФП. Равномерный бег 6 мин.	1			
81	ОРУ. Эстафетный бег в спортзале. (встречная эстафета).	1			
82	Подвижные игры. Баскетбол по упрощенным правилам.	1			
83	Подвижные игры. «Пионербол» с элементами волейбола.	1			
84	ОРУ. Прыжки на одной и двух ногах с продвижением вперед.	1			
85	ОРУ. Прыжки со скакалкой: 30 сек. в максимальном темпе.	1			
86	ОРУ. Прыжковые упражнения. Подскоки, тройной прыжок с места.	1			
87	Подвижные игры.	1			
88	Комплекс упражнений на развитие гибкости.	1			
89	Комплекс упражнений на развитие выносливости, скорости.	1			
90	Комплекс упражнений на развитие координации.	1			
91	Челночный бег: 2*10м., 3*10м., 4*10м.	1			
92	Бег 30 м.	1			
93-94	Прыжок в высоту способом «перешагивание».	2			
95	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места.	1			
96	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места.	1			
97	Метание малого мяча в даль.	1			

98	Закрепление техники бега на 60 и 100 м.	1			
99	Бег 60 м. (у)	1			
100	Бег 1000 м.	1			
101	Закрепление бега на 400 м.	1			
102	Подведение итогов учебного года.	1			

9 класс

№ п/п	Содержание	Кол-во часов	Дата проведения		Примечание
			План	Факт	
	Легкая атлетика.	**22**			
1	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Челночный бег: 2*10м., 3*10м., 4*10м.	1			
2-3	Специально беговые упражнения. Низкий старт и финиширование.	2			
4	Специально беговые упражнения. Бег 60 метров.	1			
5	Бег 30 и 60 метров.	1			
6-7	ОРУ. Челночный бег 3х10. Координация движений.	2			
8	ОРУ. Шестиминутный бег. Прыжок в высоту способом «перешагивание».	1			
9-10	Специально беговые упражнения. Бег 500 метров и 1000 метров	2			
11	ОРУ Бег 500 метров , 1000 метров.	1			
12-13	ОРУ. Прыжок в длину. Бег 400 метров	2			
14	Метание малого мяча в даль.	1			

15	ОРУ. Прыжок в длину.	1			
16-17	ОРУ. Метание мяча150 грамм на дальность.	2			
18	ОРУ. Метание мяча150 грамм на дальность.	1			
19-20	Специально беговые упражнения Бег 3000 метров.	2			
21	ОРУ. Бег 3000 метров	1			
22	Закрепление бега на 400 м.	1			
	Спортивные игры. Волейбол.	**9**			
23-25	Техника безопасности на занятиях по спортивным играм. Передача мяча в парах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по правилам.	3			
26-28	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Прием и подачи. Игра по правилам. Судейство.	3			
29-31	Нижняя прямая подача и прием подачи. Верхняя передача в парах через сетку. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по правилам.	3			
	Гимнастика	**10**			
32-33	Техника безопасности на занятиях по гимнастике. ОРУ. Гимнастические упражнения.	2			
34-35	Гимнастические упражнения. Наклон вперёд из положения стоя	2			
36	Гимнастические упражнения Наклон вперёд из положения стоя	1			
37-38	Гимнастические упражнения. Подтягивание на высокой, низкой перекладине	2			
39	Гимнастические упражнения. Подтягивание на высокой, низкой перекладине.	1			
40	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	1			

41	Гимнастические упражнения Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.	1			
	Спортивные игры. Баскетбол.	**7**			
42-43	Правила игры в баскетбол. Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Личная защита. Учебная игра.	2			
44-45	Ведение мяча с сопротивлением в движении. Передача мяча разными способами в движении парами, с сопротивлением. Личная защита. Развитие координационных способностей. Учебная игра.	2			
46-48	Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков. Учебная игра.	3			
	Лыжная подготовка.	**19**			
49-51	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Виды лыжной ходьбы. Попеременный двушажный ход. Попеременный четырехшажный ход. Прохождение дистанции до 5 километров.	3			
52-54	Попеременный двушажный ход. Одновременный одношажный ход. Попеременный четырехшажный ход. Прохождение дистанции до 5 километров.	3			
55-57	Попеременный двушажный ход. Коньковый ход. Спуски в различных стойках. Подъем «елочкой», скользящим шагом.	3			
58-60	Попеременный двушажный ход. Коньковый ход. Преодоление Прохождение дистанции 5 км.	3			

61-63	Попеременный двушажный ход. Подъем в гору скользящим шагом. Спуски в различных стойках. Поворот и торможение плугом.	3			
64-65	Попеременный двушажный ход. Одновременный двушажный ход. Спуски в различных стойках. Прохождение дистанции 5 километров.	2			
66-67	Подъем в гору скользящим шагом. Спуски в различных стойках. Поворот и торможение плугом.	2			
	Спортивные игры. Футбол	**16**			
68	Техника безопастности. История футбола.	1			
69-70	Ведение, удар (перемещение мяча, остановка, удар по воротам).	2			
71-73	Комбинации из освоенных элементов техники передвижения.	3			
76-77	Учебная игра в мини- футбол.	2			
78	Удары по не подвижному мячу	1			
79	Удары по катящемуся мячу	1			
80	Удары по летящему мячу	1			
81-82	Удары по воротам различными способами	2			
83	Угловой удар. Подача мяча в штрафную площадь.	1			
84	Отбор мяча перехватом	1			
85	Ведение мяча с активным сопротивлением защитника.	1			
	Легкая атлетика	**19**			
86-87	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Специально беговые упражнения. Низкий старт и стартовый разгон.	2			

88-89	Специально беговые упражнения. Низкий старт и стартовый разгон. Эстафеты.	2			
90	Специально беговые упражнения. Бег 60 метров.	1			
91-92	ОРУ. Челночный бег 3х10. Финиширование.	2			
93	ОРУ. Равномерный бег 6 минут.	1			
94-96	Специально беговые упражнения. Бег 500 метров и 1000 метров	3			
97	ОРУ Бег 500 метров , 1000 метров	1			
98	ОРУ. Прыжок в длину.	1			
99	ОРУ. Прыжок в длину.	1			
100	ОРУ. Метание мяча 150 грамм на дальность.	1			
101	ОРУ. Метание мяча150 грамм на дальность	1			
102	ОРУ. Равномерный бег 6 минут.	1			

10 класс

№	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Дата проведения		Приме-чание
			План	Факт	
	Лёгкая атлетика (21 час)				
1	Охрана труда на занятиях по лёгкой атлетике. Тема: Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метании.	1			
2	Развитие скорости. Стартовый разгон. Высокий и низкий старт.	1			
3	Бег 60 метров.	1			

4	Бег в равномерном и переменном темпе. Обучение метания гранаты на дальность (700 гр).	1			
5	Бег в равномерном темпе. Совершенствование метания гранаты.	1			
6	Круговая тренировка на развитие силы мышц рук.	1			
7	Метание гранаты на дальность.	1			
8	Длительный бег без учёта времени 2000 м.	1			
9	Бег 100 метров. Развитие прыгучести.	1			
10	Эстафетный бег, стартовый разгон. Упражнения на развитие прыгучести.	1			
11	Совершенствование эстафетного бега.	1			
12	Кросс 1000 метров.	1			
13	Круговая тренировка на развитие прыгучести.	1			
14	Прыжок в длину с места.	1			
15	Развитие скорости и координации.	1			
16	Бросок набивного мяча (3 кг) на дальность. Развитие силы.	1			
17	Челночный бег 2Х9, 2Х15.	1			
18	Совершенствование броска набивного мяча на дальность.	1			
19	Круговая тренировка на развитие силы.	1			
20	Бросок набивного мяча из и.п. стоя на дальность.	1			
21	Игра «Бег с препятствиями.	1			

Баскетбол (9 часов)

22	Охрана труда на занятиях по спортивным играм. Тема: Терминология избранной спортивной игры (баскетбол).	1			
23	Совершенствование ловли и передачи мяча.	1			
24	Ловля и передача мяча	1			
25	Совершенствование техники ведения мяча.	1			
26	Совершенствование техники бросков мяча.	1			
27	Выполнение штрафных бросков	1			
28	Совершенствование техники защитных действий.	1			
29	Развитие кондиционных и координационных способностей.	1			
30	Совершенствование техники перемещений, владения мячом.	1			

Гимнастика (18 часов)

31	Охрана труда на занятиях гимнастикой. Тема: Влияние гимнастических упражнений на телосложение, воспитание волевых качеств.				
32	Совершенствование строевых упражнений.				
33	Строевой шаг в колонны по четыре.				
34	Совершенствование общеразвивающих упражнений без предмета на развитие силы.				
35	Совершенствование общеразвивающие упражнения с предметами (набивной мяч).				
36	Совершенствование прыжка ноги врозь через коня в длину высотой 115 – 120 см.				

37	Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115 – 120 см.				
38	Совершенствование длинного кувырка через препятствие высота до 90 см.				
39	Обучение стойки на руках с помощью.				
40	Совершенствование стойки на руках с помощью.				
41	Стойка на руках выход силой.				
42	Совершенствование длинного кувырка через препятствие высота до 90 см.				
43	Длинный кувырок через препятствие высота до 90 см.				
44	Обучение кувырка назад через стойку на руках с помощью.				
45	Совершенствование кувырка назад через стойку на руках с помощью.				
46	Совершенствование кувырка назад через стойку на руках с помощью.				
47	Кувырка назад через стойку на руках с помощью.				
48	Самостоятельно составить программу тренировки на развитие физических качеств.				

Лыжная подготовка (12 часов)

49	Охрана руда по лыжным гонкам. Общая схема проведения занятий по лыжной подготовке.	1			
50	Преодоление подъёмов и препятствий.	1			
51	Прохождение дистанции до 6 км.	1			
52	Переходы с одновременных ходов на попеременные.	1			

53	Передвижение на лыжах изученными способами.	1			
54	Передвижение на лыжах изученными способами.	1			
55	Передвижение на лыжах изученными способами.	1			
56	Передвижение на лыжах изученными способами.	1			
57	Передвижение на лыжах изученными способами.	1			
58	Передвижение на лыжах изученными способами.	1			
59	Передвижение на лыжах изученными способами.	1			
60	Передвижение на лыжах изученными способами.	1			

Волейбол (24 часа)

61	Техника безопасности на уроках волейбола. Правила игры в волейбол.	1			
62	Техника приема и передач мяча, нападающий удар.	1			
63	Выполнение обязанностей помощника судьи и инструктора.	1			
64	Игра по правилам.	1			
65	Совершенствование техники приема и передачи мяча.	1			
66	Игра по правилам.	1			
67	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку.	1			
68	Совершенствование передачи мяча сверху, стоя спиной к цели.	1			
69	Закрепление передачи мяча у сетки сверху.	1			
70	Приём мяча отраженного сеткой.	1			

71	Совершенствование нижней прямой подачи мяча в заданную часть площадки.	1			
72	Закрепление нижней прямой подачи мяча в заданную часть площадки.	1			
73	Прямой нападающий удар при встречных передачах.	1			
74	Игра в нападении зоне 3.	1			
75	Игра по правилам.	1			
76	Выполнение обязанностей помощника судьи и инструктора.	1			
77	Игра по правилам.	1			
78	Выполнение обязанностей помощника судьи и инструктора.	1			
79	Игра по правилам.	1			
80	Выполнение обязанностей помощника судьи и инструктора.	1			
81	Игра по правилам.	1			
82	Выполнение обязанностей помощника судьи и инструктора.	1			
83	Игра по правилам.	1			
84	Выполнение обязанностей помощника судьи и инструктора.	1			

Лёгкая атлетика (12 часов)

85	Развитие общей выносливости. Длительный бег.	1			
86	Прыжок в длину с места.	1			
87	Совершенствование прыжка в высоту способом «перешагиванием».	1			
88	Прыжок в высоту способом «перешагиванием».	1			
89	Совершенствование броска набивного мяча (3 кг) двумя руками из различных и.п. с места.	1			

90	Развитие координации движений.	1			
91	Челночный бег 2Х9, 2Х15. Развитие скорости.	1			
92	Развитие скоростной выносливости.	1			
93	Длительный бег в медленном темпе.	1			
94	Совершенствование метания гранаты весом 700 г с места на дальность, в коридор 10 м.	1			
95	Развитие выносливости. Бег 100 метров.	1			
96	Кросс 2000 метров.	1			

Футбол (6 часов)

97	Совершенствование ведения мяча.	1			
98	Совершенствование отбора мяча, перехват.	1			
99	Совершенствование отбора мяча, перехват.	1			
100	Двухсторонняя игра в футбол.	1			
101	Двухсторонняя игра в футбол.	1			
102	Двухсторонняя игра в футбол.	1			

11 класс

№ урока	Тема раздела, урока	Кол-во часов	Дата проведения		Примечание
			План	Факт	

Легкая атлетика (12 часов)					
1	Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Основные принципы современной системы воспитания. Эстафетный бег	1			
2	Эстафетный бег, бег с высокого старта, 30 м.	1			
3	Совершенствование прыжка в длину с разбега 11-13 метров, челночный бег 10 по 10 м.	1			
4	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	1			
5	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Бег 100 м.	1			
6	Учет прыжка в длину с разбега 11-13 метров.	1			
7	Совершенствование метания гранаты 500 (700) г. на дальность.	1			
8	Совершенствование техники метания гранаты.	1			
9	Совершенствование техники метания гранаты.	1			
10	Совершенствование техники метания гранаты.	1			
11	Учет метания гранаты на дальность.	1			
12	Бег 2000 (3000) метров.	1			
Баскетбол (15 часов)					
13	Разучивание техники ловли мяча после отскока от щита	1			
14	Закрепление техники ловли мяча после отскока от щита	1			
15	Совершенствование техники ловли мяча после отскока от щита.	1			

16	Закрепление техники передачи мяча одной рукой в движении.	1			
17	Совершенствование техники передачи мяча одной рукой в движении. Разучивание тактических действий в защите.	1			
18	Закрепление тактических действий в защите.	1			
19	Совершенствование тактических действий в защите.	1			
20	Закрепление тактических действий в нападении.	1			
21	Совершенствование тактических действий в нападении.	1			
22	Совершенствование тактических действий в нападении.	1			
23	Совершенствование тактических действий в нападении.	1			
24	Учебно-тренировочная игра	1			
25	Учебно-тренировочная игра	1			
26	Учебно-тренировочная игра	1			
27	Учебно-тренировочная игра	1			
Гимнастика (21 час)					
28	Техника безопасности по гимнастике. Повторение упражнений 10 класса	1			
29	Тренировочные нагрузки, самоконтроль. Разучивание длинного кувырка через препятствие (100 см.)	1			
30	Закрепление техники длинного кувырка через препятствие.	1			
31	Стойка на голове и руках силой. Совершенствование акробатической комбинации из 4-5 элементов	1			

32	Стойка на руках у стенки. Совершенствование акробатической комбинации из 4-5 элементов	1			
33	Учет техники длинного кувырка через препятствие.	1			
34	Разучивание техники акробатического соединения из 3-4 элементов.	1			
35	Закрепление техники акробатического соединения из 3-4 элементов.	1			
36	Совершенствование техники акробатического соединения из 3-4.	1			
37	Учет техники акробатического соединения из 3-4 элементов.	1			
38	Акробатическое соединение из 3-4 элементов	1			
40	Лазание по канату.	1			
41	Лазание по канату.	1			
42	Лазание по канату.	1			
43	Опорный прыжок через коня (110 см.). Через коня в длину ноги врозь (100 см.).	1			
44	Совершенствование техники опорного прыжка.	1			
45	Совершенствование техники опорного прыжка.	1			
46	Совершенствование техники опорного прыжка.	1			
47	Совершенствование техники опорного прыжка.	1			
48	Учет опорного прыжка через коня.	1			
Лыжная подготовка (24 часа)					

49	Техника безопасности по лыжной подготовке. Утомление, переутомление, их признаки и меры предупреждения. Попеременный двух и четырехшажный ход	1			
50	Тактические действия во время лыжных гонок. Попеременный двух и четырехшажный ход	1			
51	Учет техники попеременного двух и четырехшажный хода.	1			
52	Совершенствование техники перехода с одного хода на другой. Учет 1 (2) км.	1			
53	Совершенствование техники перехода с одного хода на другой. Коньковый ход	1			
54	Совершенствование техники перехода с одного хода на другой. Коньковый ход	1			
55	Совершенствование техники перехода с одного хода на другой. Коньковый ход	1			
56	Учет техники перехода с одного хода на другой. Коньковый ход	1			
57	Совершенствование техники лыжных ходов.	1			
58	Совершенствование техники лыжных ходов.	1			
59	Совершенствование техники лыжных ходов.	1			
60	Совершенствование техники лыжных ходов.	1			
61	Совершенствование техники лыжных ходов. Учет 2 (3) км.	1			
62	Спуски со склонов с поворотом	1			
63	Совершенствование техники спусков со склонов с поворотом	1			

64	Спуски со склонов с торможением	1			
65	Совершенствование техники спусков со склонов с торможением	1			
66	Совершенствование техники лыжных ходов	1			
67	Совершенствование техники лыжных ходов	1			
68	Совершенствование техники лыжных ходов	1			
69	Совершенствование техники лыжных ходов.	1			
70	Совершенствование техники лыжных ходов.	1			
71	Совершенствование техники лыжных ходов.	1			
72	Лыжные гонки 3 (5) км.	1			
Волейбол (11 часов)					
73	Прием мяча снизу. Двусторонняя игра.	1			
74	Первая передача в зону 3. Двусторонняя игра.	1			
75	Вторая передача в зоны 2 и 4. Двусторонняя игра.	1			
76	Верхняя прямая подача. Двусторонняя игра.	1			
77	Нападающий удар. Двусторонняя игра.	1			
78	Одиночное блокирование. Двусторонняя игра.	1			
79	Совершенствование техники приема мяча	1			
80	Совершенствование нападающему удару	1			
81	Совершенствование нападающему удару	1			

82	Духстароняя игра в волейбол	1			
83	Духстароняя игра в волейбол	1			
Футбол (6 часов)					
84	Техника безопасности во время футбола	1			
85	Двухсторонняя игра в футбол	1			
86	Двухсторонняя игра в футбол	1			
87	Двухсторонняя игра в футбол	1			
88	Двухсторонняя игра в футбол	1			
89	Двухсторонняя игра в футбол	1			
Легкая атлетика (10 часов)					
90	Стартовый разгон с преследованием.	1			
91	Разучивание техники прыжка в длину с разбега	1			
92	Закрепление техники прыжка в длину с разбега.	1			
93	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	1			
94	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	1			
95	Учет прыжка в длину с разбега 11-13 метров.	1			
96	Разучивание метания гранаты 500 (700) г. на дальность	1			
97	Закрепление техники метания гранаты на дальность	1			
98	Совершенствование техники метания гранаты на дальность.	1			
99	Совершенствование техники метания гранаты на дальность.	1			

Учебно-методическое и материально - техническое обеспечение образовательного процесса

1. Губа В., Никитушкин В. Легкая атлетика в школе. – М.: Олимпия Пресс, 2006.
2. «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», В.И.Лях, А.А. Зданевич; Москва: «Просвещение», 2010.
3. Мишин Б.И. Настольная книга учителя физической культуры. – М.: «Астрель», 2003.
4. Найминова Э.Б. Спортивные игры на уроках физкультуры – М.: Ростов-н/Д: Феникс, 2001 - 256 с.

Интернет ресурсы

1. http://www.ofizkulture.ru/
2. http://fizkulturavshcole.narod.ru
3. Единая коллекция информационно-образовательных ресурсов http://school-collection.edu.ru/

Оборудование

Наименование	**Кол-во**
Скакалка спортивная	5
Мяч баскетбольный	1
Мяч волейбольный	3
Мяч футбольный	1
Сетка волейбольная	1
Лыжи с креплениями	11
Палки лыжные	17
Ботинки лыжные	6 пар
Мат гимнастический	9
Манишки	4
Канат для перетягивания	1
Гимнастический канат	1