Программа

по физической культуре для 5 – 11 классов при 3-х урочных занятиях в неделю

Программа разработана на основе учебных материалов «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1 – 11 классов».

Пояснительная записка

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 5 – 9 и 10 – 11 классах, составляющих целостную систему физического воспитания в общеобразовательной школе.

Задачи физического воспитания учащихся 5-9 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 уііражнениями.

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,	9,2	10,2
Силовые	Лазанье по канату на расстояние 6 м, Прыжок в длину с места, см Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз	12 180 —	— 165 18
К выносливости	Кроссовый бег 2 км	8 мин 50 с	10 мин 20 с
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков, Бросок малого мяча в стандартную мишень, м	10,0 12,0	14,0 10,0

Двигательные умения, навыки и способности

В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном 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 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырехшажного 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 фазкультурно-оздоровательной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

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

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

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

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 идр.) 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-корригирующей направленности;

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

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

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

Соблюдать правила:

• личной гигиены и закаливания организма;

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

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

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

• экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

Проводить:

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

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

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

• приемы массажа и самомассажа;

• занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;

• судейство соревнований по одному из видов спорта.

Составлять:

• индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;

• планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

Определять:

• уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;

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

• дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

Демонстрировать:

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

Двигательные умения, навыки и способности:

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

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

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

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

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

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту метание мяча, бег на выносливость; осуществшть 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 1-11 классов» В.И.Лях, А.А.Зданевич. (М.: Просвещение, 2006 г.).

Программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка). Учебный материал по лыжной подготовке осваивается учащимися с учетом климатогеографических условий региона. 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 (5-11 классы)

№	Вид программного материала	Кол-во часов					
		классы					
		5	6	7	8	9	11
1	Базовая часть	50	75	75	75	75	75
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков					
1.2	Волейбол		26	26	26	26	26
1.3	Гимнастика	10	10	10	10	10	10
1.4	Легкая атлетика	22	24	24	24	24	24
1.5	Лыжная подготовка	18	18	18	18	18	18
2	Вариативная часть	20	27	27	27	27	27
2.1	Баскетбол	20	27	27	27	27	27
	итого	70	105	105	105	105	105

Распределение учебного времени по четвертям
3часа в неделю (105 ч. 6-11 классы)

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

Распределение учебного времени по четвертям
2 часа в неделю (70 ч. 5 класс)

Вид программного материала	1четверть (16ч.)	2четверть (16 ч.)	3четверть (22 ч.)	4четверть (16 ч.)
6. Легкая атлетика 7. Баскетбол 8. Гимнастика 9. Лыжная подготовка	11 5	 6 10	 4 18	11 5

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 КЛАСС

№	Тема урока
	1 четверть - 24 ч.
	Легкая атлетика (11 ч.)
1	Вводный. Техника безопасности во время занятий физической культурой.
2	Спринтерский бег. Высокий старт, бег по дистанции до50 м.
3	Высокий старт, бег 30м на результат.
4	Высокий старт – финиширование. Встречная эстафета.
5	Бег 60 м на результат.
6	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 7-9 шагов разбега (отталкивание). Метание м/мяча в цель.
7	Прыжок в длину с 7-9 шагов (подбор разбега). Метание мяча в цель.
8	Прыжок в длину с 7-9 шагов (приземление). Метание мяча в цель.
9	Оценка техники прыжка в длину с разбега.
10	Бег на средние дистанции.
11	Бег 1000 м
	Баскетбол (5ч.)
12	Стойки и передвижения игроков.
13	Ведение мяча на месте. Остановка прыжком.
14	Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах.
15	Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Игра в мини-баскетбол
16	Оценка техники стойки и передвижений игрока. Игра в мини-баскетбол
	2 четверть -24 ч.
	Гимнастика (10 ч.)
17	Висы. Строевые упражнения.
18	Вис лежа, вис присев. Развитие силовых способностей.
19	Оценка выполнения подтягивания в висе на перекладине.
20	Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись.
21	Прыжок ноги врозь.
22	Оценка техники опорного прыжка.
23	Акробатика. Кувырки вперед.
24	Два кувырок вперед и назад.
25	Кувырки вперед и назад, стойка на лопатках.
26	Оценка техники выполнения комбинаций из разученных элементов.

	Баскетбол (4 ч.)
27	Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах шагом
28	Оценка техники ведения мяча на месте. Игра в мини-баскетбол
29	Ведение мяча с изменением скорости. Игра в мини-баскетбол
30	Бросок мяча двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол.
31	Сочетание приемов: ведение-остановка-бросок. Игра в мини – баскетбол.
32	Игра в мини – баскетбол
	3 четверть -22 ч.
	Лыжная подготовка (18 ч.)
33	Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой.
34	Разучивание техники попеременного двухшажного хода.
35	Ознакомление с бесшажным одновременным ходом.
36	Проверить на оценку технику попеременного двухшажного хода.
37	Учить одновременному бесшажному ходу, повторить встречную эстафету
38	Пройти дистанцию в 1 км со средней скоростью.
39	Повторить технику спусков со склона до 45* в средней стойке.
40	Учить подъему «елочкой» на склоне до 45*.
41	Пройти дистанцию до 2 км в медленном темпе.
42	Повторить технику спусков со склона до 45* в среднем темпе.
43	Учить технику поворота «плугом».
44	Пройти дистанцию до 2 км со средней скоростью.
45	Совершенствовать технику подъема «елочкой» и спуска в средней стойке. Принять
46	на оценку технику подъема «елочкой».
47	Повторить технику спуска в средней стойке, подъем «елочкой».
48	Обучение одновременного одношажного хода (основной вариант).
49	Совершенствовать технику лыжных ходов, спусков и подъемов.
50	Провести соревнование на дистанции 1-2 км.
	<u>Резервные уроки при t ниже 12 *:</u> 1. ОФП. Челночный бег 4х9. 2. Техника ведения б/мяча с изменением скорости. 3. ОФП. Техника метания набивного мяча на дальность. 4. Техника бросков б/мяча двумя руками от груди. 5. ОФП. Развитие физических качеств. 6.Развитие скоростно-силовых качеств.
	Баскетбол (2 ч.)
51	Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах шагом
52	Ведение мяча в движении шагом. Бросок мяча двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол

54	Ведение мяча с изменением скорости. Игра в мини-баскетбол.
55	Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол.
	4 четверть -16 ч.
	Баскетбол (6 ч.)
56	Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча.
57	Сочетание приемов: ведение-остановка-бросок. Игра в мини – баскетбол.
58	Бросок одной рукой от плеча на месте. Игра в мини – баскетбол.
59	Вырывание и выбивание мяча Игра в мини – баскетбол.
60	Бросок одной рукой от плеча на месте. Игра в мини – баскетбол.
61	Игра в мини – баскетбол.
	Легкая атлетика (10 ч.)
62	Прыжок в высоту с 5-7 шагов разбега способом «перешагивание» (подбор разбега и отталкивание). Метание мяча на заданное расстояние.
63	Прыжок в высоту (переход через планку). Метание мяча на дальность.
64	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание» (приземление). Метание мяча на дальность.
65	Оценка техники прыжка в высоту с разбега.
66	Оценка техники метания мяча на дальность.
67	Бег на средние дистанции.
68	Бег 1000 м на результат.
69	Высокий старт, бег с ускорениями 30-40 м.
70	Бег 30 м с высокого старта. Бег 60 м на результат.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 6 КЛАСС

№	Тема урока
	1 четверть – 24 ч.
	Легкая атлетика (12 ч.)
1	Вводный. Техника безопасности во время занятий физической культурой.
2	Спринтерский бег. Высокий старт.
3	Высокий старт -30м.
4	Высокий старт – финиширование. Эстафетный бег.
5	Бег 60 м на результат.
6	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 7-9 ш. разбега. Метание м/мяча.
7	Прыжок в длину с 7-9шагов. Метание мяча на дальность.
8	Прыжок в длину с 7-9шагов. Метание мяча на дальность.
9	Оценка техники прыжка в длину и метание мяча.
10	Бег на средние дистанции.
11	Бег 1000 м на результат.
12	Зачетный урок.
	Баскетбол (7ч.)
13	Стойки и передвижения игроков. Ведение и передача мяча двумя руками от груди в движении. Игра по упрощенным правилам.
14	Ведение мяча в средней стойке. Остановка двумя шагами. Игра 2х2.
15	Передача мяча двумя руками от груди в движении. Игра 2х2.
16	Сочетание приемов ведения, передач, бросков. Игра 2х2, 3х3.
17	Оценка техники ведения мяча. Игра по упрощенным правилам. Игра 2х2.

18	Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Игра 2х2, 3х3.
19	Передача мяча одной рукой от плеча в движении. Игра 2х2, 3х3.
	Волейбол (5ч.)
20	Стойки и передвижения игрока.
21	Передачи мяча сверху двумя руками в парах и над собой.
22	Прием мяча снизу двумя руками в парах. Игра по упрощенным правилам.
23	Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.
24	Прием мяча снизу двумя руками через зону. Игра по упрощенным правилам.
	2 четверть – 24 ч.
	Гимнастика (10 ч.)
	Висы. Строевые упражнения.
25	Вис лежа, вис присев. Развитие силовых способностей.
26	Оценка выполнения подтягивания на перекладине.
27	Опорный прыжок ноги врозь.
28	Опорный прыжок ноги врозь.
29	Оценка техники опорного прыжка.
30	Акробатика. Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках.
31	Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя.
32	Составление комбинаций из акробатических элементов.
33	Оценка техники выполнения комбинаций из разученных элементов.
34	
	Баскетбол (7 ч.)
	Передача мяча двумя руками от груди с пассивным сопротивлением.
35	Ведение, броски одной рукой от плеча, передачи мяча. Игра 3х3.
36	Броска одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Игра 3х3.
37	Ведение, передачи, броски мяча в движении. Игра 2х2, 3х3.
38	Оценка техники броска одной рукой от плеча в движении после ловли мяча
39	Передача мяча двумя руками от головы в парах. Игра 2х2, 3х3.
40	Ведение, передачи от головы, броски мяча в движении. Игра 2х2, 3х3.
41	
	Волейбол (7 ч.)
	Передача мяча сверху и прием мяча снизу в парах и через сетку.
42	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.
43	Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам.
44	Нижняя прямая подача в заданную зону. Игра по упрощенным правилам.
45	Передачи мяча сверху двумя руками в парах через сетку.
46	Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону.
47	Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху в парах.
48	
	3 четверть – 33 ч.
	Лыжная подготовка (18 ч.)
	Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой.
49	Скользящий шаг без палок и с палками. Попеременный двухшажный ход.
50	Повороты переступанием в движении. Попеременный двухшажный ход.

51	Одновременный двухшажный ход. Подъем «полуелочкой».
52	Одновременный безшажный ход. Одновременный двухшажный ход.
53	Торможение и поворот упором.
54	Торможение и поворот упором. Попеременный двухшажный ход.
55	Подъем «елочкой».
56	Одновременный двухшажный ход.
57	Повороты переступанием в движении.
58	Попеременный двухшажный ход.
59	Одновременный двухшажный ход. Торможение и поворот упором
60	Подъем «полуелочкой».
61	Прохождение дистанции до 3,5 км
62	Попеременный двухшажный ход.
63	Повороты переступанием в движении.
64	Одновременный двухшажный ход.
65	Прохождение дистанции до 3,5 км. Игры на лыжах
66	
	<u>Резервные уроки при t ниже 12 *:</u> 1.ОФП. Прыжки через скакалку и метание набивного мяча. 2.Передачи б/мяча в движении в тройках. 3.ОФП. Метание набивного мяча на дальность. 4.Развитие скоростно-силовых качеств. 5.Развитие выносливости. 6.Бег 6 мин.
	Баскетбол (6 ч.)
	Броска одной рукой от плеча в движении после ведения мяча.Игра 2х2,3х3.
67	Перехват мяча. Бросок мяча одной рукой от плеча после остановки.Игра3х3
68	Передача мяча двумя руками от груди в тройках в движении. Игра 2х2, 3х3.
69	Позиционное нападение. Игра 2х2, 3х3.
70	Оценка броска мяча одной рукой от плеча после остановки.
71	Сочетание приемов ведения, остановки, броска. Игра 2х2,3х3.
72	
	Волейбол (9 ч.)
	Передачи мяча сверху двумя руками в парах и тройках через зону и сетку.
73	Передача мяча сверху и прием мяча снизу в парах и через сетку.
74	Подача мяча. Игра по упрощенным правилам.
75	Прием мяча после подачи.
76	Нижняя прямая подача. Нападающий удар после подбрасывания мяча.
77	Оценка техники приема мяча двумя руками снизу в парах
78	Комбинации из разученных элементов в парах.
79	Передачи, прием мяча, подачи. Игра по упрощенным правилам.
80	Нижняя прямая подача. Нападающий удар после подбрасывания мяча.
81	

	4 четверть – 24 ч.
	Баскетбол (7ч.)
	Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли. Игра 3х3.
82	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча.
83	Передачи мяча в тройках в движении со сменой мест. Игра 3х3.
84	Позиционное нападение через заслон. Игра 3х3.
85	Бросок мяча двумя руками от головы после остановки. Игра 3х3.
86	Оценка техники передачи мяча в тройках в движении со сменой мест.
87	Нападение быстрым прорывом 2х1. Игра 3х3.
88	
	Волейбол (5 ч.)
	Передачи мяча сверху двумя руками в парах в зоне и через зону.
89	Оценка техники нижней прямой подачи мяча.
90	Прием мяча снизу двумя руками в парах и после подачи.
91	Прямой нападающий удар после подбрасывания.
92	Тактика свободного падения. Игра по упрощенным правилам.
93	
	Легкая атлетика (12 ч.)
	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание». Подбор разбега
94	и отталкивание. Метание мяча с 3-5 шагов на заданное расстояние.
95	Прыжок в высоту. Переход через планку. Метание мяча с 3-5 на дальность.
96	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание». Приземление.
97	Метание мяча с 3-5 шагов на дальность.
98	Оценка техники прыжка в высоту с разбега.
99	Оценка техники метания мяча на дальность.
100	Спринтерский бег. Стартовый разгон.
101	Эстафетный бег. Высокий старт.
102	Старты из различных положений. Бег 30 м - финиширование.
103	Бег 60 м на результат.
104	Зачетный урок.
105	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 7 КЛАСС

№	Тема урока
	1 четверть 24ч.
	Легкая атлетика (12 ч.)
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 9-11шагов. Метание мяча на дальность.
8	Прыжок в длину с 9-11шагов. 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.
	Баскетбол (7ч.)
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 ведение 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.
	Волейбол (5ч.)
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.
	2 четверть 24ч.
	Гимнастика (10 ч.)
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 правила
48	Игра по упрощенным правилам.
	3 четверть 33 ч.
	Лыжная подготовка (18 ч.)
49	Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой**.**
50	Скользящий шаг без палок и с палками**.** Попеременный двухшажный ход
51	Повороты переступанием в движении
52	Попеременный двухшажный ход
53	Одновременный двухшажный ход
54	Подъем «полуелочкой». Одновременный безшажный ход
55	Торможение и поворот плугом
56	Попеременный двухшажный ход
57	Подъем «елочкой». Одновременный двухшажный ход
58	Повороты переступанием в движении
59	Попеременный двухшажный ход
60	Одновременный двухшажный ход
61	Торможение и поворот плугом
62	Подъем «елочкой»
63	Прохождение дистанции до 3,5 км
64	Попеременный двухшажный ход
65	Повороты переступанием в движении
66	Одновременный двухшажный ход**.**
	<u>Резервные уроки при t ниже 12 *:</u>
	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.
	Баскетбол (6 ч.)
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.
	Волейбол (9 ч.)
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 правила
	4 четверть 24 ч.
	Баскетбол (7 ч.)
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.
	Волейбол (5 ч.)
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 правила
	Легкая атлетика (12 ч.)
94	Прыжок в высоту с 9-11 шагов разбега способом «перешагивание». Метание мяча
95	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
	1 четверть 24 ч.
	Легкая атлетика (12 ч.)
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.
	Баскетбол (7ч.)
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.
40	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.
	Лыжная подготовка (18 ч.)
49	Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой
50	Скользящий шаг без палок и с палками
51	Попеременный двухшажный ход
52	Повороты переступанием в движении
53	Подъем в гору скользящим шагом
54	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)
55	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)
56	Подъем «полуелочкой»
57	Коньковый ход
58	Торможение и поворот упором
59	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы
60	Одновременные ходы
61	Попеременный двухшажный ход
62	Коньковый ход
63	Коньковый ход
64	Прохождение дистанции до 4,5км
65	Торможение и поворот упором
66	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)
	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. Прыжок в
99	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
	1 четверть-24 ч.
	Легкая атлетика (12 ч.)
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. Прыжок в длину на результат.
8	Метание мяча с места и с разбега на дальность.
9	Бег на средние дистанции (1500м-д., 2000м-м.)
10	Бег 1000 м на результат.
11	Зачетный урок.
12	***Баскетбол (7ч.)***
	Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Учебная игра
13	Бросок двумя руками от головы в прыжке. Учебная игра
14	Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Учебная игра
15	Штрафной бросок. Бросок одной руками от плеча в прыжке. Учебная игра.
16	Бросок мяча двумя руками от головы в прыжке. Учебная игра.
17	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействия 3х3.
18	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействия 3х3
19	***Волейбол (5ч.)***
	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Учебная игра.
20	Нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра.
21	Нижняя прямая подача. Учебная игра.
22	Оценка техники передачи мяча сверху двумя руками в прыжке в парах.

23	Нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра.
24	**2 четверть-24 ч.**
	Гимнастика (10 ч.)
	Висы. Строевые упражнения.
25	Развитие силовых способностей.
26	Подтягивания в висе на результат.
27	Прыжок ноги врозь (м.), прыжок боком (д.).
28	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.), прыжок боком с поворотом на 90
29	градусов (д.).
	Оценка техники опорного прыжка.
30	Акробатика. Из упора присев стойка на голове и руках (м.). Равновесие на одной
31	руке, кувырок назад в полушпагат (д.)
	Из упора присев стойка на голове и руках (м.). Равновесие на одной руке,
32	кувырок назад в полушпагат (д.)
	Длинный кувырок с трех шагов (м). Равновесие на одной руке, кувырок назад в
33	полушпагат (д.)
	Длинный кувырок с трех шагов (м). Равновесие на одной руке, кувырок назад в
34	полушпагат (д.)
	Баскетбол (7 ч.)
	Сочетание приемов передвижений и остановок. Учебная игра.
35	Бросок мяча одной рукой от плеча в прыжке. Учебная игра.
36	Сочетание передач, ведения и бросков. Учебная игра.
37	Оценка техники броска одной рукой от плеча в прыжке. Учебная игра.
38	Штрафной бросок. Учебная игра.
39	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействия 4х4.
40	Двусторонняя игра.
41	***Волейбол (7 ч.)***
	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Учебная игра.
42	Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра.
43	Нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра.
44	Оценка техники нападающего удара при встречных передачах.
45	Игра в нападении через третью зону.
46	Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра.
47	Двусторонняя игра.
48	
	3 четверть-33ч.
	<u>Резервные уроки при t ниже 14 *:</u>
49	1.ОФП. Метание набивного мяча на дальность.
50	2.Броски б/мяча одной рукой в прыжке с сопротивлением.
51	3.ОФП. Прыжки через скакалку.
52	4.Развитие скоростно-силовых качеств.
53	5.Развитие выносливости.
54	6.Бег 6 мин.
55	***Баскетбол (6 ч.)***

	Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Учебная игра.
56	Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением Учебная игра.
57	Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок.
58	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях.
59	Взаимодействие трех игроков в нападении. Правила баскетбола.
60	Оценка техники штрафного броска. Учебная игра.
61	
62	***Волейбол (9 ч.)***
	Нижняя прямая подача, прием мяча. Учебная игра.
63	Нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра.
64	Двусторонняя игра.
65	Стойки и передвижения игрока.
66	Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра.
67	Нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра.
68	Оценка техники нижней прямой подачи.
69	Игра в нападении через третью зону.
70	Прием мяча снизу в группе. Учебная игра.
71	
	4 четверть-24 ч.
	Баскетбол (7 ч.)
	Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Учебная игра
72	Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Учебная игра.
73	Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка».
74	Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Учебная игра.
75	Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки.
76	Нападение быстрым прорывом. Учебная игра.
77	Двусторонняя игра в баскетбол.
78	
	Волейбол (5 ч.)
	Комбинации из передвижений игрока. Учебная игра.
79	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Учебная игра.
80	Нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра.
81	Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра.
82	Игра в нападении через 4 зону. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра.
83	***Легкая атлетика (12 ч.)***
84	Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11-13 беговых
85	шагов(отталкивание). Метание мяча на дальность с разбега.
86	Прыжок в высоту (переход планки). Метание мяча на дальность с разбега.
87	Прыжок в высоту (приземление). Метание мяча на дальность с разбега.
88	Оценка метания мяча на дальность. Прыжок в высоту с разбега.
89	Прыжок в высоту с разбега на результат.
90	Бег на средние дистанции – 1000м.
91	Бег на дистанцию 2000м на результат.
92	Бег 30 м с низкого старта.
93	Бег 60 м на результат.

94	Эстафетный бег.
95	Зачетный урок.
96	Резервный урок
97	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 11 КЛАСС

№	Тема урока
	1 четверть-24 ч.
	Легкая атлетика (12 ч.)
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.
	Баскетбол (7ч.)
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
	Волейбол (5ч.)
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.
	Лыжная подготовка (18 ч.)
49	Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой
50	Попеременный двухшажный ход.
51	Подъем в гору скользящим шагом. Одновременные ходы
52	Повороты переступанием в движении
53	Коньковый ход. Попеременные ходы
54	Торможение и поворот упором
55	Переход с одновременных ходов на попеременные
56	Торможение и поворот упором
57	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции.
58	Преодоление подъемов и препятствий
59	Прохождение дистанции до 3 км
60	Коньковый ход
61	Переход с одновременных ходов на попеременные
62	Преодоление подъемов и препятствий
63	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции
64	Коньковый ход
65	Элементы тактики лыжных ходов
66	Прохождение дистанции до 5км
	Резервные уроки при t ниже 16 *:
	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.
	Баскетбол (6 ч.)
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.
	Волейбол (9 ч.)
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.
	4 четверть-24 ч.
	Баскетбол (7 ч.)
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 центрового. Учебная игра.
87	Индивидуальные и групповые действия в защите. Учебная игра.
88	Двусторонняя игра.
	Волейбол (5 ч.)
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.
	Легкая атлетика (12 ч.)
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.

Уровень физической подготовленности учащихся 11 – 15 лет

№ п/п	Физические Способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст лет	Уровень			
				Мальчики			
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	11 12 13 14 15	6,3 и выше 6,0 5,9 5,8 5,5	6,1—5,5 5,8—5,4 5,6—5,2 5,5—5,1 5,3—4,9	5,0 и ниже 4,9 4,8 4,7 4,5	6,4 и выше 6,3 6,2 6,1 6,0

2	Координационные	Челночный бег 3х10 м, с	11 12 13 14 15	9,7 и выше 9,3 9,3 9,0 8,6	9,3—8,8 9,0—8,6 9,0—8,6 8,7—8,3 8,4—8,0	8,5 и ниже 8,3 8,3 8,0 7,7	10,1 и выше 10,0 10,0 9,9 9,7
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	11 12 13 14 15	140 и ниже 145 150 160 175	160—180 165—180 170—190 180—195 190—205	195 и выше 200 205 210 220	130 и ниже 135 140 145 155
4	Выносливость	6-минутный бег, м	11 12 13 14 15	900 и менее 950 1000 1050 1100	1000—1100 1100—1200 1150—1250 1200—1300 1250—1350	1300 и выше 1350 1400 1450 1500	700 и ниже 750 800 850 900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	11 12 13 14 15	2 и ниже 2 2 3 4	6—8 6—8 5—7 7—9 8—10	10 и выше 10 9 11 12	4 и ниже 5 6 7 7
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики)	11 12 13 14 15	1 1 1 2 3	4—5 4—6 5—6 6—7 7—8	6 и выше 7 8 9 10	
		на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девочки)	11 12 13 14 15				4 и ниже 4 5 5. 5

Годовое распределение
сетки часов на разделы по рабочей программе физического воспитания
при 3-х урочных занятиях в неделю в 5 – 9 классах.

Разделы рабочей программы	Элементы федерального компонента государственного стандарта общего образования	Классы				Всего часов
		5 – 6	7	8	9	
1	2	3	4	5	6	7
Основы знаний о физкультурной деятельности	Медико-биологические, психолого-педагогические, социально-культурные и исторические основы	2	2	2	2	8
Соблюдение мер безопасности и охраны труда на занятиях физической культуры	Основы техники безопасности и профилактика травматизма	2	2	2	2	8
Способы физической деятельности с общеприкладной направленностью:	Развитие способностей физических качеств					
- Скорость		8	8	8	8	32
- Сила		8	8	8	8	32
- Выносливость		11	11	11	11	44
- Координация		6	6	7	7	26
- Гибкость		2	2	2	2	8
- Скоростно-силовые		8	8	8	8	32
Итого по разделу двигательных способностей:		**47**	**47**	**48**	**48**	**190**
Способы физкультурной деятельности с общеприкладной и спортивной направленностью:	Двигательные действия и навыки, действия и приёмы в подвижных и спортивных играх					
- Гимнастика, акробатика		9	9	9	9	36
- Футбол		7	7	7	7	28
- Баскетбол		9	9	9	9	36

- Волейбол		14	14	14	14	56
- Лёгкая атлетика		7	7	7	7	28
- Подвижные игры		1	1			2
Вариативная часть:						
- Лёгкая атлетика		7	7	7	7	28
- Волейбол		1	1	1	1	4
- «Стритбол»		2	2	2	2	8
-Подведение итогов учебного года		1	1	1	1	4
ИТОГО:		**58**	**58**	**57**	**57**	**230**
ВСЕГО:		**105**	**105**	**105**	**105**	**420**

Уровень физической подготовленности учащихся 16 – 17 лет

№ п/	физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст,	Уровень			
				Юноши			
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий

п			лет				
1	Скоростные	Вег 30 м, с	16 17	5,2 -и ниже 5,1	5,1—4,8 5,0—4,7	4,4 и выше 4,3	6,1 и ниже 6,1
2	Координационные	Челночный бег 3 х 10 м, с	16 17	8,2 и ниже 8,1	8,0—7,7 7,9—7,5	7,3 и выше 7,2	9,7 и ниже 9,6
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16 17	180 и ниже 190	195—210 205—220	230 и выше 240	160 и ниже 160
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16 17	1300 и выше 1300	1050—1200 1050—1200	900 и ниже 900	1500 и выше 1500
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16 17	5 и ниже 5	9—12 9—12	15 и выше 15	7 и ниже 7
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши),	16 17	4 и ниже 5	8—9 9—10	11 и выше 12	
		на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девушки)	16 17				б и ниже 6

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	
1	2	3	4	7
Основы знаний о физкультурной деятельности	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				20

		10	10	
- Координация		5	5	10
- Гибкость		3	3	6
-Скоростно-силовые		5	5	10
Итого по разделу двигательных способностей:		**39**	**39**	**75**
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
Вариативная часть:				
- 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
ИТОГО:		**66**	**66**	**132**
ВСЕГО:		**105**	**105**	**210**

Календарно - тематическое
планирование по рабочей программе физического воспитания при 3-х урочных занятиях в неделю в 5 – 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/п	Виды урока	Разделы программы	Элементы Федерального компонента государственного стандарта общего образования по физической культуре	Темы уроков по классам				Формы контроля	Оснащённость урока	Календарные сроки изучения
				5 – 6 Классы	7 классы	8 классы	9 классы			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1	В. У.	Соблюдени	Основы	Вводный инструктаж по технике безопасности на				Фронтал	Инструкции и	Сентябрь.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1	Ф. М.	е мер безопасности и охраны труда на занятиях ФК	техники безопасности профилактика травматизма	уроках физической культуры, первичный инструктаж на рабочем месте (лёгкая атлетика, спортивные и подвижные игры), оказание первой помощи				ьный орпос	журнал по технике безопасности	Сентябрь.
2	С. У. Ф. М.	ОРУ (выносливость)	Развитие ОФК	Равномерный бег 500 метров, ОРУ на развитие выносливости				Коррективка техн	Беговая дорожка, спортплощадка	Сентябрь.

								ики бега		
3	С. У. П. М.	ОРУ (скорость)	Развитие ОФК	Бег 30 метров (2 – 3 повторения)				Коррективка техники бега	Беговая дорожка, спортплощадка	Сентябрь.
4	С. У. П. М.	ОРУ (сила)	Развитие ОФК	Подтягивание на перекладине, ОРУ на развитие силы				Коррективка техники исполнения	Перекладина, гимнастическая стенка	Сентябрь.
5	С. У. Г. М.	ОРУ (выносливость)	Развитие ОФК	Равномерный бег 800 метров, ОРУ на развитие выносливости				Коррективка техники бега	Беговая дорожка, спортплощадка	Сентябрь.
6	С. У. П. М.	ОРУ (скорость)	Развитие ОФК	Бег 60 метров (2 – 3 повторения)				Коррективка техники бега	Беговая дорожка, спортплощадка	Сентябрь.
7	С. У. Г. М.	ОРУ (выносливость)	Развитие ОФК	Равномерный бег 1000 метров, ОРУ на развитие выносливости				Коррективка 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.
	У.	Определение		Наклоны в перёд из положения				Фиксиро	Спортзал, маты,	Сентябрь.

9	У. Пс .М	ОФК (гибкость, скоростная выносливость)	Развитие ОФК	сидя, сгибание и разгибание туловища из положения лёжа за 30 секунд		вание результата	линейка, секундомер, ЖУР	
10	У. У. Г. М. Ф. М.	Определение ОФК (сила, скоростно-силовые качества)	Развитие ОФК	Прыжки в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа		Фиксирование результата	Спортплощадка, рулетка, ЖУР	Сентябрь.
11	У. У. Ф. М.	ОРУ (выносливость)	Развитие ОФК	Бег 1000 метров с фиксированием результата		Фиксирование результата	Беговая дорожка, секундомер, ЖУР	Сентябрь.
12	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	Коррективка техники бега	Беговая дорожка, спортплощадка	Сентябрь.
13	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	Коррективка техники бега	Беговая дорожка, секундомер, ЖУР	Сентябрь.
14; 15	П. М. С. У.	Лёгкая атлетика (прыжки в длину)	ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике	Прыжки в длину «согнув ноги»			Коррективка шагов разбега, попадания на	Прыжковая яма, рулетка, ЖУР	Сентябрь. Октябрь.
				Обучение: с 7-9 шагов разбега	Закрепление: с 9-11 шагов разбега	Совершенствование: с 11-13 шагов разбега		

								брусок		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
16; 17	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				Коррекция техники метания и разбега	Малые мячи (150 г), сектор для метания, разметка	Октябрь.
				Обучение	Закрепление	Совершенствование				
18; 19	Г. М. С. У.	Лёгкая атлетика (скоростная выносливость)	ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике	Кроссовая подготовка. Бег 1000метров (д), 2000 метров (м)				Коррекция техники и тактики бега	Беговая дорожка, секундомер, ЖУР	Октябрь.
20	Г. М. См .У	Футбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Изучение		Закрепление	Совершенствование	Визуальная оценка действий	Футбольное поле, мячи	Октябрь.
				Стойки и перемещения футболиста, бегом лицом и спиной вперёд, приставными и скрестными шагами в сторону						
21	П. М. См .У	Футбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Удары по неподвижному мячу различными частями стопы и подъёма		Удары по катящемуся мячу различными частями стопы и подъёма		Визуальная оценка действий	Футбольное поле, мячи	Октябрь.
22	Г. М. С. У. Н. У.	Футбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Изучение		Закрепление	Совершенствование	Коррекция техники исполнения	Футбольное поле, мячи	Октябрь.
				Ведение мяча, отбор мяча						
23	Г. М. С.	Футбол	ДУ и навыки, основные ТТД	Закрепление			Совершенствование	Оценка ТТД	Футбольное поле, мячи	Октябрь.
				Комбинации из основных						

	У.		в спортиграх	элементов игры в футбол						
24	И.М.С.У.Н.У.	Футбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Удары по мячу головой, вбрасывание из-за «боковой» линии, обманные движения				Оценка действий	Футбольное поле, мячи	Октябрь.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
25	С.У.Н.У.	Футбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Двусторонняя игра в футбол				Оценка ТТД	Футбольное поле, мячи	Октябрь.
26	Г.М.С.У.	Футбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Игра в футбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству				Оценка действий и судейства	Футбольное поле, мячи	Октябрь.
27	П.М.Пс.мСм.М	Баскетбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Обучение	Закрепление	Совершенствование		Корректи ровка 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 спортиграх	Освоение ловли и передачи мяча		Передача одной рукой от плеча, двумя руками с отскоком от пола		Корректи ровка техники движений	Баскетбольная площадка, мячи	Ноябрь.
29	Г.М.Н.У.С.У.	Баскетбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Ведение мяча правой и левой рукой в движении		Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника		Корректи ровка техники движений	Баскетбольная площадка, мячи	Ноябрь.
			ДУ и	Обуче	Закреп			Корр	Баскетб	Ноябрь

30	Г. М. Н. У. С. У.	Баскетбол	навыки, основные ТТД в спортиграх	ние	ление	Совершенствование		ективка техники движений	ольная площадка, мячи	.
				Ведение мяча с изменением направления, броски двумя руками с места		Передача мяча во встречном движении, броски мяча в движении				
31	Г. М. С. У. Н. У.	Баскетбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Обучение	Закрепление	Совершенствование		Коррективка техники исполне	Баскетбольная площадка, мячи	Ноябрь.
				Броски мяча двумя	Броски мяча одной рукой от плеча с места и в движении					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
				рукам и с места				ния		
32	Г. М. Н. У. С. М. П. М.	Баскетбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Обучение	Закрепление	Совершенствование		Коррективка техники исполнения	Баскетбольная площадка, мячи	Ноябрь.
				Броски мяча одной рукой от плеча с места и в движении	Броски мяча в корзину					
33	Г. М. Н. У. С. М. П. М.	Баскетбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Обучение	Закрепление	Совершенствование		Коррективка техники исполнения	Баскетбольная площадка, мячи	Ноябрь.
				Вырывание, выбивание мяча						
34; 35	Г. М. С. У.	Баскетбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Игра в баскетбол по упрощённым правилам		Игра в баскетбол по основным правилам		Коррективка техники и тактики	Баскетбольная площадка, мячи	Ноябрь.

								игры		
36	И. М. Г. М.	Волейбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Обучение	Закрепление	Совершенствование		Коррекция техники исполнения	Волейбольная площадка, мячи	Декабрь.
				Элементов техники перемещений в волейбольной стойке, остановки, ускорения						
37	И. М. Г. М. Н. У. С. У.	Волейбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Обучение	Закрепление	Совершенствование		Коррекция техники исполнения	Волейбольная площадка, мячи	Декабрь.
				Комбинаций из основных элементов передвижений, остановок, поворотов, передач мяча сверху двумя руками, передач мяча над собой, через сетку						
38	И. М. Г. М.	Волейбол	ДУ и навыки, основные	Приём мяча снизу двумя руками, на месте и после		Передача мяча во	Передача мяча в	Коррекция	Волейбольная площадка,	Декабрь.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
38	Н. У. С. У.	Волейбол	ТТД в спортиграх	перемещения		встречных колонах, отбивание мяча через сетку	прыжке через сетку, сверху, стоя спиной к цели	техники исполнения	мячи	Декабрь.
39	Н. У. С. У.	Волейбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Обучение		Закрепление		Коррекция техники исполнения	Волейбольная площадка, мячи	Декабрь.
				Технике нижней подачи, 3-6 метров от сетки	Технике нижней подачи через сетку	Нижней подачи, приём подачи	Нижней подачи, подача в заданную часть площадки			
40	И. М. Н. У. С. У. См	Волейбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиг	Обучение	Закрепление	Совершенствование		Коррекция техники испо	Волейбольная площадка, мячи	Декабрь.
				Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром						

	.М		рах					лнения		
41	И.М.Н.У.С.У.См.М	Волейбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Комбинации из основных элементов (приём, передача, удар)				Коррекция техники исполнения	Волейбольная площадка, мячи	Декабрь.
42	И.М.Н.У.С.У.	Волейбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Закрепление		Совершенствование		Коррекция техники исполнения	Волейбольная площадка, мячи	Декабрь.
				Основных элементов перемещений и владения мячом.						
43	И.М.Н.У.С.У.	Волейбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Тактика позиционного нападения без изменения позиций	Тактика позиционного нападения с изменениями позиций игроков (6:0)		Игра в нападении в третьей зоне	Коррекция техники и тактики игры	Волейбольная площадка, мячи	Декабрь.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
				игроков (6:0)						
44	Ф.М.Н.У.С.У.	ОЗ. Подвижные игры	ФК человека и общества. ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Обучение	Закрепление	Совершенствование		Фронтальный опрос. Коррекция техники и тактики игры	УП. Волейбольная площадка, мячи	Декабрь.
				Теория: «Личная гигиена физкультурника». Игра «Мяч через сетку» с элементами волейбола						
				Двуст	Двуст	Двусторонняя		Корр	Волейбо	Декабр

45;46	И.М.Н.У.С.У.	Волейбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	оронная игра «Мяч через сетку» по упрощённым правилам	оронная игра «Мяч через сетку» с элементами волейбола	игра в волейбол по упрощённым правилам	ектировка техники и тактики игры	льная площадка, мячи	ь.
47;48;49	Г.М С.У.И.М.	Волейбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	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	Коррективка техники и тактики игры	Волейбольная площадка, мячи	Декабрь.
50	У.У.Ф.М.	Меры безопасности охраны труда на занятиях ФК	Основы техники безопасности профилактика травматизма	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.
51	С.У.Г.М.П.М.	ОРУ (выносливость)	РКК	ОРУ с повышенной амплитудой движений			Коррективка движений	Стойки, гимнастические скамейки	Январь.
52	Ф.М.	ОЗ. ОРУ	ФК человека	Теория: «Рациональное питание». Комбинации из:			Фронтал	УП.	Январь.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
52	Н.У.С.У.П.М.	(координация, выносливость)	и общества. РКК	Бег «паучком», отжимание в упоре лёжа, прыжковые упражнения, выполнение угла на «шведской стенке			ьный опрос. Индивидуализация нагрузки	спортзал	Январь.

53	С. У. П. М.	ОРУ (силовая выносливость)	Развитие ОФК	Закрепление		Совершенствование		Индивидуализация нагрузки	Спортзал, канат, маты	Январь.
				Лазание по канату на количество повторений						
54	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.
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)		Фиксирование результата	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.У.	ОЗ. Гимнастика с основами акробатики	ФК человека и общества. Организация приёмов и команд	Теория: «Оказание первой помощи»						
				Обучение строевому шагу, размыкание и смыкание на месте	Закрепление, совершенствование: выполнение строевых команд		Перестроения из колоны по 1 в колону по 2, 3, 4 в движении	Оценка практических умений. Корректировка выполнения команд	УП, шины, бинт, жгут, спортзал	Февраль.
61	И.М.С.У.Н.У.	Гимнастика с основами акробатики	ДУ и навыки	Обучение		Закрепление	Совершенствование	Корректировка техники выполнения	Спортзал, маты	Февраль.
				Кувырок вперёд-назад	Кувырок вперёд-назад, стойка на лопатках					
62; 63	И.М.С.У.Н.У.	Гимнастика с основами акробатики	ДУ и навыки	Обучение	Закрепление	Совершенствование		Корректировка техники выполнения	Спортзал, маты	Февраль.
				Кувырок вперёд, перекат назад в стойку на лопатках (м), кувырок назад в полушпагат (д)						
64; 65	И.М.С.У.Н.У.	Гимнастика с основами акробатики	ДУ и навыки	Обучение	Закрепление	Совершенствование		Корректировка техники выполнения	Спортзал, маты	Февраль.
				Стойка на голове (м), мост из положения стоя с помощью и без (д)						
66; 6	Г.М.Н.У.С.	Гимнастика с основа	ДУ и навыки	Обучение	Закрепление	Совершенствование		Корректировка техн	Спортзал, маты	Февраль.
				Комплекс корригирующих упражнений для позвоночника,						

7	У. И. М.	ми акробатики		мышц спины, живота				ики выполнения		
68	Ф. М. Н. У. С. У.	Гимнастика с основами акробатики	ДУ и навыки	Обучение	Закрепление	Совершенствование		Коррективка техники	Спортзал, музыкальное сопровожден	Февраль.
				Вольные упражнения с использованием танцевальных						
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
68				элементов (тип зарядки)				испо лнения	ие	Февраль.
69	С. П. П. М.	ОРУ (скоростно-силовые качества)	Развитие ОФК	Обучение	Закрепление		Совершенствование	Коррективка техники выполнения	Спортзал, секундомер	Февраль.
				Прыжки на одной и двух ногах с продвижением вперёд. 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		Коррективка 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		Коррективка техники	Спортзал, малые мячи	Март.
				Техника метания малого		Техника метания малого				

				мяча в цель с 7-8 метров		мяча в цель с 10 метров		испо лнен ия		
73	Г. М. С. У.	ОРУ (скоро стные качест ва)	Развити е ОФК	Встречная эстафета. Эстафетный бег в спортзале				Корр екти ровк а техн ики испо лнен ия	Спортза л, эстафет ные палочки	Март.
74	П. М. С. У.	ОРУ (скоро стно-силов ые качест ва)	Развити е ОФК	Закрепление техники тройного прыжка с места		Совершенствова ние техники тройного прыжка с места		Корр екти ровк а техн ики пры жка	Спортза л, измерит ельная рулетка	Март.
75	П. М.	ОРУ	РКК	Серия упражнений из: бег на 15 метров; отжимание в				Изме рен	Спортза л,	Март.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
75	С. У.	(скоро стно-силов ые качест ва)	РКК	упоре лёжа; выпрыгивание из приседа; броски набивного мяча, прыжки на двух ногах				ие пуль са до и посл е выпо лнен ия и чере з 5 мину т	набивны е мячи	Март.
76	Ф. М. Н. У. У. У. Г. М. С. У.	ОЗ. ОРУ (коорд инаци я)	ФК человек а и общест ва. Развити е ОФК	Теория: «Подготовка и проведение туристического похода				Фро нтал ьный опро с. Учёт резу льта та	УП. Спортза л, ЖУР	Март.
				Челно чный бег: 2х10 м	Челночный бег: 3х10 м		Челноч ный бег: 4х10 м			
77 ;	Г. М. С.	Подви жные и спорти	ДУ и навыки, основн ые ТТД	Игра «Мяч через сетку»	Игра «Мяч через сетку»	Игра в волейбол по основным правилам с привлечением		Корр екти ровк а	Волейбо льная площадк а, мячи	Март.

78;79	У.	вные игры	в спортиграх	по основным правилам	с элементами волейбола	учащихся к судейству		техники игры		
80;81	Г. М. С. У.	Подвижные и спортивные игры	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Игра в баскетбол по упрощённым правилам		Игра в баскетбол по основным правилам		Коррективка техники игры	Баскетбольная площадка, мячи	Март.
82;83;84	Ф. М. С. У.	ОРУ (общая выносливость)	Развитие ОФК	Кроссовый бег без учёта времени				Коррективка техники бега	Беговая дорожка	Апрель.
85;86;87	Г. М. У. У.	ОРУ (скоростная выносливость)	Развитие ОФК	Закрепление		Совершенствование		Коррективка техники и тактики бега	Беговая дорожка, ЖУР	Апрель.
				Бег 500 метров (м), (д)	Бег 500 метров (д); 800 метров (м)	Бег 500 метров (д); 800 метров (м)				
88	Г. М.	ОРУ	Развитие	Бег 60 метров		Бег 100 метров		Коррект	Беговая	Апрель.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
88	У. У	(скорсть)	ОФК					тировка техники бега	дорожка, секундомер, ЖУР	Апрель.
89;90	Г. М. С. У.	ОРУ (сила)	Развитие ОФК (атлетическая гимнастика)	Комплекс силовых упражнений с отягощениями (м); комплекс силовых упражнений с собственным весом (д)				Индивидуализация нагрузки	Спортзал, тренажёр, гантели, гири	Апрель.
91;9	П. М. С. У.	Лёгкая атлетика (скоростно-	ДУ и навыки, основные ТТД в	Закрепление		Совершенствование		Коррективка техн	Прыжковая яма, измерительная рулетка	Апрель.
				Техника прыжка в длину						

2		силовые качества)	лёгкой атлетике	способом «согнув ноги»				ики прыжка в длину		
93	И. М. У. У.	Лёгкая атлетика (скоростно-силовые качества)	ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике	Учётный урок по прыжкам в длину с разбега способом «согнув ноги»				Фиксирование результата	Прыжковая яма, измерительная рулетка	Апрель.
94	И. М. С. У.	Лёгкая атлетика (скорость)	ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике	Учётный урок по бегу на 60 метров		Учётный урок по бегу на 100 метров		Фиксирование результата	Беговая дорожка, секундомер, ЖУР	Май.
95	П. М. С. У.	Лёгкая атлетика (скоростно-силовые качества)	ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике	Закрепление техники метания малого мяча (150 г) на дальность		Закрепление техники метания гранаты 500 г (д); 700 г (м) на дальность		Корректировка техники метания	Сектор для метания малого мяча и гранаты	Май.
96	И. М. С. У. У. У.	Лёгкая атлетика (скоростно-силовые качества)	ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике	Учётный урок по метанию малого мяча на дальность		Учётный урок по метанию гранаты на дальность		Фиксирование результата	Сектор для метания малого мяча и гранаты, ЖУР	Май.
97	И. М. У. У.	Лёгкая атлетика	ДУ и навыки, основные	Учётный урок по прыжкам в длину с места				Фиксирование	Измерительная рулетка,	Май.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
97	С. У.	(скоростно-силовые качест	ТТД в лёгкой атлетике					результата	ЖУР	Май.

		ва)								
98	И. М. У. У. С. У.	ОРУ (сила)	Развитие ОФК	Учётный урок: подтягивание на перекладине в висе (м), подтягивание на перекладине в полу висе (д)				Фиксирование результата	Перекладина, ЖУР	Май.
99	И. М. У. У. С. М.	ОРУ (силовая выносливость)	Развитие ОФК	Учётный урок: на мышцы брюшного пресса, сгибание и разгибание туловища в положении лёжа за 30 секунд. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа				Фиксирование результата	Гимнастический мат, секундомер, ЖУР	Май.
100	Г. М. У. У. С. У.	ОРУ (общая выносливость)	Развитие ОФК	Учётный урок по бегу на 1000 метров				Фиксирование результата	Беговая дорожка, секундомер, ЖУР	Май.
101	И. М. У. У. С. У.	ОРУ (гибкость)	Развитие ОФК	Учётный урок: упражнения на гибкость. Тест – наклон туловища вперёд из положения сидя				Фиксирование результата	Гимнастический мат, линейка, ЖУР	Май.
102	Г. М. У. У. С. У.	ОРУ (координация)	Развитие ОФК	Учётный урок: упражнения на координацию. Челночный бег 3х10 метров				Фиксирование результата	Беговая дорожка, секундомер, ЖУР	Май.
103; 104	П. М. С. У.	ОРУ (атлетическая гимнастика)	Развитие ОФК	Передвижение в висе на «рукоходе», отжимание в упоре на параллельных брусьях				Коррективка техники исполнения	«Рукоход», брусья	Май.
105	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
	С. У.	ОРУ (выносливо	Развитие	ОРУ на закрепление общей выносливости.		Коррект ировка	Беговая дорожка	Сентябрь.

2	Ф. М.	сть)	ОФК	Равномерный бег 800 метров		техники бега		
3	С. У. П. М.	ОРУ (координация)	Развитие ОФК	Закрепление	Совершенствование	Коррект ировка техники поворотов	Беговая дорожка	Сентябрь.
				Техника челночного бега 3х10 метра (3 – 5 повторений)				
4	С. У. Г. М.	ОРУ (выносливость)	Развитие ОФК	Равномерный бег на 1000 метров		Коррект ировка техники бега	Беговая дорожка	Сентябрь.
5	С. У. П. М.	ОРУ (скорость)	Развитие ОФК	Бег на 60 метров		Коррект ировка техники бега	Беговая дорожка	Сентябрь.
6	С. У. П. М.	ОРУ (сила)	Развитие ОФК	Закрепление	Совершенствование	Коррект ировка техники исполнения	Перекладина, гимнастическая стенка	Сентябрь.
				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»		Фронтальный опрос	УП.	Сентябрь.
8	У. У. Пс. М.	Определение уровня ОФК (скорость, сила)	Развитие ОФК	Бег 60 метров с максимальной интенсивностью; удержание тела в висе на перекладине (д); подтягивание на перекладине (м)		Фиксирование результатов	Беговая дорожка, секундомер, перекладина, ЖУР	Сентябрь.
9	У. У. Пс. М.	Определение уровня ОФК (гибкость, силовая выносливость)	Развитие ОФК	Тест – наклон вперёд из положения сидя; сгибание и разгибание рук в упоре лёжа за 30 секунд		Фиксирование результатов	Спортзал, маты, линейка, секундомер, ЖУР	Сентябрь.
10	У. У. Ф. М.	Определение уровня ОФК (общая выносливость)	Развитие ОФК	Бег на 1000 метров с фиксированием результатов		Фиксирование результатов	Беговая дорожка, секундомер, ЖУР	Сентябрь.
11	У. У. Ф. М.	Определение уровня ОФК (скорстно-	Развитие ОФК	Прыжки в длину с места, подтягивание на перекладине		Фиксирование результатов	Спортплощадка, рулетка, ЖУР	Сентябрь.
		3	4	5	6	7	8	9

1	2							
		силовые качества, сила)						Сентябрь.
12; 13	С. У. П. М.	Лёгкая атлетика (прыжки в длину)	ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике	Закрепление	Совершенствование	Коррект ировка техники исполнения, шагов разбега, попадания на брусок	Прыжковая яма, рулетка	Сентябрь.
				Техника прыжка в длину способом «согнувшись», «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега				
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 4х100 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		Коррект ировка 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	Коррект ировка 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)		Коррект ировка техники и тактики бега	Беговая дорожка, ЖУР, секундомер	Октябрь.
19	Г. М. С. У.	Футбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Закрепление	Совершенствование	Коррект ировка 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 спортигра х	Закреплен ие	Совершен ствование	Коррект ировка техники исполне ния	Футболь ное поле, мячи	Октяб рь.
				Удары головой серединой лба и боковой частью в прыжке и с разбега				
21	2	3	4	5	6	7	8	9
21	И. М. С. У.	Футбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортигра х	Закреплен ие	Совершен ствование	Коррект ировка техники исполне ния	Футболь ное поле, мячи	Октяб рь.
				Остановка мяча грудью, отбор мяча толчком плеча к плечу, подкатом				
22	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.
				Обманные движения уходом, остановкой, ударом по мячу				
23; 24	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.
25; 26	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.
27	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.
				Передачи мяча двумя руками, одной, сверху, снизу, с отскоком от пола				
28	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.
29	У. У. П. М.	Баскетбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортигра	Закреплен ие	Совершен ствование	Коррект ировка техники исполне ния	Баскетбо льная площадк а, мячи	Ноябр ь.
				Варианты бросков мяча в корзину в				

			х	движении				
30	Г. М. С. У.	Баскетбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Закрепление	Совершенствование	Коррект ировка техники и тактики игры	Баскетбольная площадка, мячи	Ноябрь.
				Тактика стремительного нападения				
31	С. У. И. М.	Баскетбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Закрепление	Совершенствование	Коррект ировка техники и тактики игры	Баскетбольная площадка, мячи	Ноябрь.
				Вырывание, выбивание, перехват, накрывание				
32	С. У.	Баскетбол	ДУ и навыки,	Закрепление	Совершенств ов.	Коррект ировк	Баскетбольная	Ноябрь.
1	2	3	4	5	6	7	8	9
	Г. М.		основные ТТД в спортиграх	Тактика защиты, защита против игрока с мячом и без мяча		а техники и тактики игры	площадка, мячи	Ноябрь.
33	С. У. Г. М.	Баскетбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Двусторонняя игра в баскетбол по основным правилам		Коррект ировка техники и тактики игры	Баскетбольная площадка, мячи	Ноябрь.
34; 35	С. У. Г. М.	Баскетбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Игра в баскетбол по основным правилам с привлечением к судейству учащихся		Коррект ировка техники и тактики игры	Баскетбольная площадка, мячи	Ноябрь.
36	С. У. И. М. Г. М.	Волейбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Совершенствование техники передвижений, комбинации из основных элементов техники передвижений в волейболе		Коррект ировка техники движений	Волейбольная площадка, мячи	Декабрь.
37	С. У. И. М. Г. М.	Волейбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Закрепление	Совершенствование	Коррект ировка техники движений	Волейбольная площадка, мячи	Декабрь.
				Техника приёма и передачи мяча в опорном положении, в прыжке, передача назад. Передачи различные по расстоянию и высоте				

38	С. У. И. М. П. М.	Волейбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Совершенствование приёма мяча снизу двумя руками	Коррект ировка техники исполне ния	Волейбо льная площадк а, мячи	Декаб рь.
39	С. У. И. М. П. М.	Волейбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Совершенствование прямой верхней передачи	Коррект ировка техники исполне ния	Волейбо льная площадк а, мячи	Декаб рь.
40; 41	С. У. И. М. П. М.	Волейбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Совершенствование прямого нападающего удара	Коррект ировка техники исполне ния	Волейбо льная площадк а, мячи	Декаб рь.
42	С. У. И. М. П. М.	Волейбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	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.
43	С. У. И. М. Г. М.	Волейбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	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
44	С. У. Г. М. И. М.	Волейбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Совершенствование тактики нападения – индивидуальные, групповые и командные действия	Коррект ировка техники действи я	Волейбо льная площадк а, мячи	Декаб рь.
45	С. У. Г. М. И. М.	Волейбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Совершенствование тактики защиты – индивидуальные, групповые и командные действия	Коррект ировка техники действи я	Волейбо льная площадк а, мячи	Декаб рь.
46; 47	С. У. Г. М.	Волейбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Двусторонняя игра в волейбол по основным правилам	Коррект ировка техники и тактики игры	Волейбо льная площадк а, мячи	Декаб рь.
4	С. У.		ДУ и навыки,	Игра в волейбол по основным правилам с	Коррект ировка	Волейбо льная	Декаб рь.

8; 49	Г. М.	Волейбол	основные ТТД в спортиграх	привлечением к судейству учащихся		техники и тактики игры	площадка, мячи	
50	У. У. Ф. М.	Меры безопасности и охраны труда на занятиях ФК	Основы техники безопасности, профилактика травматизма	Повторный инструктаж по технике безопасности: гимнастике, спортиграм, лёгкой атлетике. Оказание первой помощи		Фронтальный опрос, практические умения	Инструкции, журнал по технике безопасности	Январь.
51	С. У. Ф. М.	ОРУ (выносливость)	Развитие ОФК	Бег в равномерном темпе до 12 минут	Бег в равномерном темпе до 15 минут	Измерение пульса до и после бега	Спортзал	Январь.
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 нагрузки и отягощений	тренажёр, гантели, гири	Январь.
5	С. У. Г.	Игра на базе баскетбола	ДУ и навыки, основные	Игра в «Стритбол» по основным правилам		Корректировка техники	Баскетбольная площадк	Январь.

6	М.		ТТД в спортиграх		и тактики игры	а, мячи	
57; 58	С. У. Г. М.	Игра на базе баскетбола	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Игра в «Стритбол» по основны правилам с привлечением к судейству учащихся	Коррект ировка техники и тактики игры	Баскетбольная площадка, мячи	Январь.
59	С. У. Ф. М.	ОЗ. ОРУ (координация)	ФК человека и общества. Развитие ОФК	Теория: «Оказание первой помощи, профилактика травматизма». Метание малого мяча в цель с 11-13 метро (д); с 13-15 метров (м)	Оценка практических умений. Коррект ировка техники метания	УП, шины, бинты, жгут, мишень, малые мячи	Февраль.
60	С. У. Н. У. И. М.	Гимнастика с основами акробатики	ДУ и навыки	Совершенствование длинного кувырка; стойка на руках с помощью (м), стойка на лопатках (д)	Коррект ировка техники исполнения, страховка	Спортзал, маты	Февраль.
61	С. У. Н. У. И. М.	Гимнастика 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, страховка	Спортзал, маты	Февраль.
62	С. У. Н. У. П. М.	Гимнастика с основами акробатики	ДУ и навыки	Темповый переворот боком «колесо», два переворота	Коррект ировка техники исполнения, страховка	Спортзал, маты	Февраль.
63; 64	С. У. Ф. М. И. М.	Гимнастика с основами акробатики	ДУ и навыки	Комплекс корригирующих упражнений для мышц позвоночника, спины и живота	Коррект ировка техники исполнения, страховка	Спортзал, маты	Февраль.
65; 66	С. У. Ф. М. И. М.	Атлетическая гимнастика	Развитие ОФК	Атлетическая гимнастика с общеразвивающей направленностью и максимальной интенсивностью	Идивидуализация нагрузки и и отягощений	Спортзал, тренажёр, отягощения	Февраль.

1	2	3	4	5	6	7	8	9
67	С. У. Ф. М. У. У.	ОЗ. ОРУ (скоростная выносливость)	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)		Фронтальный опрос. Фиксирование результатов	УП. Спортзал, скакалки, секундомер	Февраль.
68	С. У. Г. М.	ОРУ (скоростно-силовые качества)	ОРУ (скоростно-силовые качества)	Упражнения с набивными мячами с максимальной интенсивностью (вес 3-5 кг)		Корректировка техники движений	Спортзал, набивные мячи	Февраль.
69	С. М. П. М.	ОРУ (скоростно-силовые качества)	ОРУ (скоростно-силовые качества)	Совершенствование игровых упражнений с набивными мячами (вес 3-5 кг)		Корректировка техники движений	Спортзал, набивные мячи	Февраль.
70	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.
71	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.
72	С. У. П. М.	ОРУ (силовая выносливость)	Развитие ОФК	Круговая тренировка с использованием гимнастических упражнений и лазания по канату		Дозировка нагрузки	Спортзал, канат	Март.
73	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.
74	С. У. Г. М.	ОРУ (гибкость)	Развитие ОФК	ОРУ с повышенной амплитудой движений для различных суставов		Корректировка техники движений	Спортзал	Март.
75	С. У. Г. М. У. У.	ОРУ (координация)	Развитие ОФК	Челночный бег 3х10; 4х10 метров		Фиксирование результатов	Спортзал, ЖУР	Март.
	С.		ДУ и	Комбинации из		Коррект	Волейбо	Март.

76	У. Г. М.	Волейбол	навыки, основные ТТД в спортиграх	изученных элементов техники волейбола	ировка техники и тактики игры	льная площадка, мячи	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
77	С. У. Г. М.	Волейбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Двусторонняя игра в волейбол по основным правилам	Коррект ировка техники и тактики игры	Волейбольная площадка, мячи	Март.
78; 79	С. У. Г. М.	Волейбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Игра в волейбол по основным правилам с привлечением к судейству учащихся	Коррект ировка техники и тактики игры	Волейбольная площадка, мячи	Март.
80	С. У. Г. М.	Баскетбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Комбинации из изученных элементов баскетбола	Коррект ировка техники и тактики игры	Баскетбольная площадка, мячи	Март.
81	С. У. Г. М.	Баскетбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Игра в баскетбол по основным правилам с привлечением к судейству учащихся	Коррект ировка техники и тактики игры	Баскетбольная площадка, мячи	Март.
82	С. У. П. М	ОРУ (скоростно-силовые качества)	Развитие ОФК	Совершенствование техники тройного прыжка с места	Коррект ировка техники прыжка	Спортзал, измерительная рулетка	Апрель.
83; 84	С. У. Ф. М.	ОРУ (общая выносливость)	Развитие ОФК	Совершенствование кроссового бега (без учёта времени)	Коррект ировка техники и тактики бега	Беговая дорожка, стадион	Апрель.
85	У. У. Г. М.	ОРУ (общая выносливость)	Развитие ОФК	Учётный урок. Бег на 1000 метров на результат	Фиксирование результатов	Беговая дорожка, стадион	Апрель.
86	Ф. М. С. У. Г. М.	ОЗ. ОРУ (скоростная выносливость)	ФК человека и общества. Развитие ОФК	Теория: «Физическая подготовленность». Бег 30; 60 метров (3-4 повтора)	Фронтальный опрос. Индивидуализация	УП. Беговая дорожка	Апрель.

						нагрузки		
87	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, секундомер	Апрель.
88	У. У. Г. М.	Лёгкая атлетика (скорость)	ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике	Учётный урок. Бег 100 метров на результат		Фиксирование результатов	Беговая дорожка, ЖУР, секундомер	Апрель.
89;	С. У. П. М.	Лёгкая атлетика (скоростно-	ДУ и навыки, основные ТТД в	Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» и способом		Корректировка техники	Прыжковая яма,	Апрель.
1	2	3	4	5	6	7	8	9
90	И. М.	силовые качества)	лёгкой атлетике	«прогнувшись»		разбега и прыжка	измерительная рулетка	Апрель.
91	У. У. С. У.	Лёгкая атлетика (скоростно-силовые качества)	ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике	Учётный урок. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» и способом «прогнувшись»		Фиксирование результатов	Прыжковая яма, измерительная рулетка	Апрель.
92	У. У. Г. М.	Лёгкая атлетика (общая выносливость)	ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике	Учётный урок: бег 2000 метро на результат	Учётный урок: бег 2000 метров (д); 3000 метров (м)	Фиксирование результатов	Беговая дорожка, ЖУР, секундомер	Апрель.
93	Н. У. Ф. М.	ОЗ.	ФК человека и общества	Теория: «Физическая культура личности, её связь с общей культурой общества»		Фронтальный опрос	УП.	Апрель.
94	У. У. И. М.	ОРУ (сила)	Развитие ОФК	Учётный урок: подтягивание в висе на перекладине (м); подтягивание в висе лёжа на перекладине (д)		Фиксирование результатов	Высокая и низкая перекладина	Май.
95	У. У. П. М.	ОРУ (скоростно-силовые качества)	Развитие ОФК	Учётный урок: прыжки в длину с места		Фиксирование результатов	Измерительная рулетка, ЖУР	Май.
9	У. У.	ОРУ (гибкость)	Развитие ОФК	Учётный урок: тест – наклон туловища		Фиксирование	Линейка, ЖУР	Май.

6	И. М			вперёд из положения сидя	результатов		
97	У. У. И. М.	ОРУ (сила)	Развитие ОФК	Учётный урок: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	Фиксирование результатов	Спортзал, ЖУР	Май.
98	У. У. И. М.	ОРУ (скоростная выносливость)	Развитие ОФК	Поднимание туловища из положения лёжа в положение сидя за 30 секунд	Фиксирование результатов	Секундомер, ЖУР	Май.
99; 100; 101; 102; 103	С. У. Г. М.	Футбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Игра в футбол по основным правилам с привлечением к судейству учащихся	Корректировка техники и тактики игры	Футбольное поле, мячи	Май.
104	Ф. М. Н. У.	ОЗ.	ФК человека и общества	Повторение пройденных теоретических тем по ФК	Фронтальный опрос	УП.	Май.
105	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 содержаться 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 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.	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но 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.	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

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)
Учащийся **умеет:** - самостоятельно организовать место занятий; -подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; - контролировать ход выполнения	Учащийся: - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; - допускает незначительные ошибки в подборе средств;	Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов.	Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов.

деятельности и оценивать итоги.	- контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги.		

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)
Исходный показатель соответствует 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.	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста.	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту.	Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности.

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 1 – 11 классы

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 5 – 6 – 7 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией М.Я.Виленского

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010.

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

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010.

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» 2011.