

Министерство образования и науки ГКОУ РД

«Спортшкола-интернат» г. Хасавюрт

Рассмотрено

Согласовано

Утверждено

на заседание МО

зам.директора по УР

и.о. директора ГКОУ РД

 Зубаирова З. А.

 Адаева У.М.

«Спортшкола-интернат»

От «29» августа

«4» 09. 2019,

 Джамалдинов М.А.

«6» 09. 2019



Рабочая программа

по физической культуре

на 2019-2020 учебный год

5, 8, 10, 11 кл.

учитель: Рашидов А. А.

**Годовое распределение сетки часов на разделы программы
Физического воспитания в 5-11 классах**

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

Пояснительная записка.

Рабочая программа разработана на основе примерной программы по физической культуре (базовый уровень). Программа направлена на изучение физической культуры на базовом уровне, для достижения следующих целей:

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление здоровья.

- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно - оздоровительной деятельности.

- овладение технологиями современных оздоровительных систем физ.воспитания, обогащения индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упр. и базовыми видами спорта.

- освоение системы знаний о занятиях физ. культурой, их роли и значения в формировании здорового образа жизни и соц. ориентации.

- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физ.упр.

Содержание программного материала уроков в планировании состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной). В связи с учетом особенностей образовательного учреждения, материально-технической базы, часы раздела «Гимнастика» заменены лыжной подготовкой, а так же распределены для занятий спортивными играми и легкой атлетикой, где посредством специальных прикладных легкоатлетических упражнений обеспечивается развитие жизненно необходимых физ. качеств, умения и навыков.

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

Содействие гармоническому физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки и устойчивости 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 способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);

- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств; выработка представлений о физической культуре личности и приемах 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;

- выработка организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;

- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

Содержание учебной программы

Основы знаний о физкультурной деятельности – 45ч.

- Культурно – исторические основы – 15ч.
- Социально – психологические основы – 15ч.
- Естественные основы – 15ч.

Способы физкультурной деятельности с общеприкладной направленностью – 290ч.

- Практические умения – 15ч.
- Двигательные действия и навыки – 165ч.
- Общеразвивающие упражнения – 110ч.

Способы физкультурной деятельности со спортивно-рекреационной направленностью (спортивные игры) – 190ч.

- Практические умения – 15ч.
- Двигательные действия и навыки – 123ч.
- Специально развивающие упражнения – 52ч.

Требования к уровню подготовки учащихся.

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Знать:

- Историческое развитие физической культуры в России.
- Педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательных действий и воспитания физических качеств.
- Физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечение при мышечных нагрузках.
- Возрастные особенности развития физических качеств.
- Психофункциональные особенности собственного организма.
- Способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями.
- Правила личной гигиены, профилактики травматизма.

Уметь:

- Технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации.
- Проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей.
- Разрабатывать индивидуальный двигательный режим
- Контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений
- Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма
- Пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60м. (с)	9.2	10.2
Силловые	Лазанье по канату на расстояние 6м. (с)	12	-
	Прыжок в длину с места (см)	180	165
К выносливости	Кроссовый бег на 2км. (мин.с)	8.50	10.20
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков (с)	10.0	14.0
	Челночный бег 3x10м. (с)	8.2	8.8

воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности; содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Особенностями рабочей учебной программы образовательной области «Физическая культура» в основной школе являются:

- Соотнесенность с Базисным учебным планом общеобразовательных учреждений
- Направленность на реализацию принципа вариативности
- Объемность и многообразие знаний, средств и форм физкультурной деятельности
- Учебное содержание каждого из разделов программы излагается в логике от общего к частному и от частного к конкретному.

Цели учебной программы.

Целью обучения предмета «Физическая культура» в основной школе является формирование физической культуры личности школьника посредством освоения основ содержания физкультурной деятельности с обще прикладной и спортивной – рекреационной направленностью.

Задачи учебной программы.

- Расширение двигательного опыта
- Совершенствование функциональных возможностей организма
- Воспитание индивидуальных психических черт и особенностей в общении и коллективном взаимодействии
- Обучение основам знаний педагогики, психологии, физиологии, гигиены, профилактики травматизма, коррекции осанки.
- Формирование практических умений в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Федеральный базисный учебный план для общеобразовательных учреждений Российской Федерации отводит 525 часов для обязательного изучения учебного предмета «Физическая культура» на этапе основного общего образования, из расчета 3 часов в неделю с V по IX классы.

Учебно-тематический план по физической культуре для 5-9 классов

№ п/п	Наименование разделов	Классы											
		5кл.		6кл.		7кл.		8кл.		9кл.			
		Кол. часов	№ ур.	Кол. часов	№ ур.	Кол. часов	№ ур.	Кол. часов	№ ур.	Кол. часов	№ ур.		
1	Основы знаний	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	В процессе уроков	
2	Легкая атлетика	26	2-27	26	2-27	26	2-27	26	2-27	26	2-27		
3	Спортивные игры	21	28-48	20	28-47	21	28-48	20	28-47	20	28-47		
4	Лыжная подготовка	14	49-62	14	48-61	13	49-61	13	48-60	13	48-60		
5	Волейбол	16	63-78	16	62-77	17	62-78	17	61-77	17	61-77		
6	Легкая атлетика	26	79-105	28	78-105	27	79-105	27	78-105	27	78-105		

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

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

урок	Передача мяча с места. Обманные движения без мяча.	17-21	
20 урок	Передачи в движении, по диагонали. Учебная игра	17-21	
21 урок	Тактика нападения и защиты. Учебная игра.	17-21	
22 урок	Ведение мяча с изменением скорости.	24-28	
23 урок	Игра по упрощенным правилам.	24-28	
24 урок	Комбинации из основных элементов игры в футбол	24-28	
25 урок	Двусторонняя игра в футбол	ноябрь	
		31-4	
26 урок	Игра в футбол по основным правилам	31-4	
27 урок	Удары по мячу головой, вбрасывание мяча из-за «боковой» линии	31-4	
	<u>2 четверть</u> <u>Уроки по баскетболу</u>		
28 урок	Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек в баскетболе	14-18	
29 урок	Обучение, освоение ловли и передачи мяча	14-18	
30 урок	Ведение мяча правой и левой рукой в движении	14-18	
31 урок	Ведение мяча с изменением направления, броски двумя руками с места	21-25	
32 урок	Броски двумя руками с места	21-25	
33 урок	Броски мяча рукой от плеча с места и в движении	21-25	
34 урок	Вырывание, выбивание мяча	28-2	
35 урок	Игра в баскетбол по упрощенным правилам	28-2	
36 урок	Подвижные игры на базе баскетбола	28-2	
	<u>Уроки по гимнастике</u>		
37 урок	Инструктаж по т/безопасности на уроках гимнастики. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте	декабрь	
		5-9	
38 урок	Акробатика. Кувырок вперед-назад	5-9	
39 урок	Акробатика. Кувырок вперед в стойку на лопатках (м), назад в полушпагат (д)	5-9	
40 урок	Акробатика. Стойка на голове с согнутыми ногами (м), мост из положения стоя с помощью (д)	12-16	
41 урок	Акробатика. Развитие координационных способностей.	12-16	
42 урок	Акробатика. Прыжки через скакалку	12-16	

урок	Акробатика. Лазание по канату.	19-23	
4 урок	Акробатика. Развитие гибкости	19-23	
45 урок	Упражнение в равновесие. Развитие координационных способностей	19-23	
46 урок	Освоение висов. Подтягивание	26-30	
47 урок	Упражнения на пресс.	26-30	
48 урок	Демонстрация комплекса упражнений по акробатике	26-30	
	<u>3 четверть</u>		
	<u>Уроки по спортивной ходьбе.</u>		
49 урок	Инструктаж по т/безопасности на занятиях по спортивной ходьбе.	январь	
		9-13	
50 урок	Скользкий шаг по местности.	9-13	
51 урок	Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием.	9-13	
52-54 уроки	Одновременный бесшажный ход	16-20	
55-57 уроки	Бег по наклонной местности. Прохождение дистанции до 1 км.	23-27	
58-60 уроки	Попеременный двухшажный ход.	30-3	
61-63 уроки	Спуски с пологих склонов.	февраль	
		6-10	
64-66 уроки	Подъем. Спуск с горы. Прохождение дистанции до 1,5 км.	13-17	
67-68 уроки	Прохождение контрольной дистанции с использованием изученных ходов	20-24	
	<u>Уроки по волейболу</u>		
69 урок	Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	27-2	
70 урок	Изучение и закрепление элементов техники перемещений в волейбольной стойке, остановки, ускорения	март	
		5-9	
71 урок	Обучение и закрепление передачи мяча сверху двумя руками, передача мяча над собой	5-9	
72 урок	Прием мяча снизу двумя руками, на месте и после перемещения	5-9	
73 урок	Освоение техники нижней подачи, 3-6 метров от сетки	12-16	
74 урок	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером	12-16	
75 урок	Комбинации из освоенных элементов (приема, передачи, удара)	12-16	

76 урок	Закрепление освоенных элементов перемещения и владения мячом	19-23	
77 урок	Тактика позиционного нападения без изменения позиций игроков	19-23	
78 урок	Подвижные игры с элементами волейбола	19-23	
<u>4 четверть</u>			
79 урок	Инструктаж по т/безопасности на уроках по л/атлетике.	апрель	
		2-6	
80 урок	ОФП. Равномерный бег (6 минут)	2-6	
81 урок	ОРУ. Эстафетный бег в спортзале. (встречная эстафета)	2-6	
82 урок	Подвижные игры. Баскетбол по упрощенным правилам.	9-13	
83 урок	Подвижные игры. «Пионербол» с элементами волейбола.	9-13	
84 урок	ОРУ. Прыжки на одной и двух ногах с продвижением вперед	9-13	
85 урок	ОРУ. Прыжки со скакалкой: 30 секунд в максимальном темпе.	16-20	
86 урок	ОРУ. Прыжковые упражнения. Подскоки, тройной прыжок с места	16-20	
87 урок	Подвижные игры.	16-20	
88 урок	Комплекс упражнений на развитие гибкости	23-27	
89 урок	Комплекс упражнений на развитие выносливости, скорости	23-27	
90 урок	Комплекс упражнений на развитие координации	23-27	
<u>Уроки по легкой атлетике</u>			
91 урок	Челночный бег: 2*10 м, 3*10 м, 4*10 м.	30-4	
92 урок	Бег 30 метров.	30-4	
93-94 уроки	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	май	
		7-11	
95-96 уроки	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места.	14-18	
97 урок	Метание м/мяча в даль.		

урок	Закрепление техники бега на 60 и 100 метров	21-25	
99 урок	Бег 60 метров (у)	21-25	
100 урок	Бег 1000 метров	21-25	
101 урок	Закрепление бега на 400 метров	28-31	
102 урок	Подведение итогов учебного года	28-31	
		28-31	

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

№п/п	Тема урока	Сроки проведения	
		Прим.	Факт.
<u>1 четверть</u>			
1 урок	Вводный инструктаж по т/безопасности на уроках физической культуры (л/атлетика, спортивные и подвижные игры)	5-9	
2 урок	Равномерный бег 500 метров, ОРУ на развитие общей выносливости	5-9	
3 урок	Бег 30 метров (2-3 повторения)	5-9	
4 урок	Равномерный бег на 800 метров, ОРУ на развитие общей выносливости	12-16	
5 урок	Бег 60 метров (3-4 повторения)	12-16	
6 урок	Бег на 1000 м. без учета времени	12-16	
7 урок	Бег на 1000 метров с фиксированием результата	19-23	
8 урок	Прыжки в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа	19-23	
9 урок	Техника прыжка в высоту (ножницы) Совершенствование с 7-9 шагов разбега	19-23	
10 урок	Бег на 100 метров на результат	26-30	
11 урок	Метание м/мяча (150 г.) в цель с 14-16 метров	26-30	
12 урок	Метание м/мяча на дальность с 5-6 шагов разбега (совершенствование)	26-30	
13 урок	Бег на 500 метров (д), 800 метров (м) (закрепление)	октябрь 3-7	
<u>Уроки по футболу</u>			
14 урок	Стойки и перемещение футболиста, бегом лицом и спиной вперед, приставными и скрестными шагами в сторону (закрепление)	3-7	
15 урок	Удары по катящемуся мячу различными частями стопы и подъема	3-7	
16 урок	Остановки мяча стопой, подошвой, остановка опускающегося мяча	10-14	
17 урок	Ведение мяча, отбор мяча (закрепление)	10-14	
18 урок	Ведение мяча с изменением направления. Техника удара (закрепление)	10-14	
19 урок	Передача мяча с места. Обманные движения, финты	17-21	
20 урок	Передачи в движении, игра «стенка». Учебная игра	17-21	

1 урок	Тактика нападения и защиты. Учебная игра.	17-21	
22 урок	Ведение мяча с изменением скорости.	24-28	
23 урок	Игра в футбол	24-28	
24 урок	Комбинации из основных элементов игры в футбол	24-28	
25 урок	Двусторонняя игра в футбол	ноябрь 31-4	
26 урок	Игра в футбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству	31-4	
27 урок	Удары по мячу головой, вбрасывание мяча из-за «боковой» линии, обманные движения	31-4	
	<u>2 четверть</u> <u>Уроки по баскетболу</u>		
28 урок	Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек в баскетболе (совершенствование)	14-18	
29 урок	Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками с отскоком от пола	14-18	
30 урок	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника	14-18	
31 урок	Передача мяча во встречном движении, броски мяча в движении	21-25	
32 урок	Броски мяча одной рукой от плеча с места и в движении (совершенствование)	21-25	
33 урок	Броски мяча в корзину (совершенствование)	21-25	
34 урок	Вырывание, выбивание мяча (совершенствование)	28-2	
35 урок	Игра в баскетбол по основным правилам	28-2	
36 урок	Совершенствование комбинаций из освоенных элементов баскетбола	28-2	
	<u>Уроки по гимнастике</u>		
37 урок	Инструктаж по т/безопасности на уроках гимнастике. Выполнение строевых команд (совершенствование)	декабрь 5-9	
38 урок	Акробатика. Кувырок вперед-назад, стойка на лопатках (закрепление)	5-9	
39 урок	Акробатика. Кувырок вперед в стойку на лопатках (м), назад в полушагат (д) (совершенствование)	5-9	
40 урок	Акробатика. Стойка на голове (м), мост из положения стоя с помощью и без (д)	12-16	

урок	Акробатика. Развитие координационных способностей.	12-16	
42 урок	Акробатика. Прыжки через скакалку за 1 минуту (у)	12-16	
43 урок	Акробатика. Лазание по канату.	19-23	
44 урок	Акробатика. Развитие гибкости	19-23	
45 урок	Упражнение в равновесие. Развитие координационных способностей	19-23	
46 урок	Совершенствование висов. Опорный прыжок.	26-30	
47 урок	Упражнения на пресс. Подтягивание.	26-30	
48 урок	Демонстрация комплекса упражнений по акробатике	26-30	
	<u>3 четверть</u> <u>Уроки по спортивной ходьбе.</u>		
49 урок	Инструктаж по т/безопасности на занятиях по спортивной ходьбе.	январь	
		9-13	
50 урок	Повороты переступанием в движении. Скользящий шаг с палками.	9-13	
51 урок	Попеременный двухшажный ход.	9-13	
52-54 уроки	Одновременный одношажный ход	16-20	
55-57 уроки	Подъем «елочкой», «полуелочкой». Прохождение дистанции до 1,5 км.	23-27	
58-60 уроки	Одновременный двухшажный коньковый ход.	30-3	
61-63 уроки	Спуски с пологих склонов. Торможение и поворот упором	февраль	
		6-10	
64-66 уроки	Подъем в гору скользящим бегом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Прохождение дистанции до 2 км.	13-17	
67-68 уроки	Прохождение контрольной дистанции с использованием изученных ходов	20-24	
	<u>Уроки по волейболу</u>		
69 урок	Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	27-2	
70 урок	Совершенствование техники перемещений в волейбольной стойке, остановки, ускорения	март	
		5-9	
71 урок	Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками, передача мяча над собой, через сетку	5-9	
72 урок	Передача мяча во встречных колоннах, отбивание мяча через сетку	5-9	
73 урок	Прямая нижняя подача, прием подачи	12-16	

урок	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером (совершенствование)	12-16	
75 урок	Комбинации из освоенных элементов (приема, передачи, удара)	12-16	
76 урок	Совершенствование освоенных элементов перемещения и владения мячом	19-23	
77 урок	Тактика позиционного нападения с изменением позиций игроков	19-23	
78 урок	Игра в волейбол по упрощенным правилам	19-23	
	<u>4 четверть</u>		
79 урок	Инструктаж по т/безопасности на уроках по л/атлетике.	апрель	
		2-6	
80 урок	ОФП. Равномерный бег (10 минут)	2-6	
81 урок	ОРУ. Эстафетный бег в спортзале. (встречная эстафета)	2-6	
82 урок	Подвижные игры. Баскетбол по основным правилам.	9-13	
83 урок	Подвижные игры. Двусторонняя игра в волейбол.	9-13	
84 урок	ОРУ. Прыжки на одной и двух ногах с продвижением вперед. Выпрыгивание вверх из полуприседа.	9-13	
85 урок	ОРУ. Прыжки со скакалкой: 1 минута в максимальном темпе.	16-20	
86 урок	ОРУ. Прыжковые упражнения. Подскоки, тройной прыжок с места	16-20	
87 урок	Подвижные игры.	16-20	
88 урок	Комплекс упражнений на развитие гибкости	23-27	
89 урок	Комплекс упражнений на развитие выносливости, скорости	23-27	
90 урок	Комплекс упражнений на развитие координации	23-27	
	<u>Уроки по легкой атлетике</u>		
91 урок	Челночный бег: 6*10 м	30-4	
92 урок	Бег 30 метров.	30-4	
93-94 уроки	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	май	
		7-11	
95-96 уроки	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места.	14-18	
97 урок	Метание м/мяча в даль.	21-25	
98 урок	Закрепление техники бега на 60 и 100 метров	21-25	
99 урок	Бег 60 метров (у)	21-25	
100 урок	Бег 1500 метров	28-31	

урок	Совершенствование бега на 800 метров	28-31	
102 урок	Подведение итогов учебного года	28-31	

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

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

	Индивидуальная техника защиты. Тактика защиты	17-21	
	Комбинационная игра в защите	17-21	
урок	Штрафной бросок. Учебная игра	17-21	
22 урок	Тактика нападения. Зонная защита	24-28	
23 урок	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	24-28	
24 урок	Варианты бросков без сопротивления и с сопротивлением защитника	24-28	
25 урок	Комбинации из изученных элементов техники перемещений и владений мячом	ноябрь 31-4	
26 урок	Учебная игра в баскетбол	31-4	
27 урок	Игра в баскетбол по основным правилам	31-4	
	<u>2 четверть</u> <u>Уроки по волейболу</u>		
28 урок	Верхняя и нижняя передачи мяча в парах через сетку	14-18	
29 урок	Прием мяча отраженного от сетки	14-18	
30 урок	Варианты техники приема и передач мяча	14-18	
31 урок	Варианты подач мяча	21-25	
32 урок	Варианты нападающего удара через сетку	21-25	
33 урок	Варианты блокирования (одиночное и вдвоем) страховка	21-25	
34 урок	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	28-2	
35 урок	Учебная игра в волейбол	28-2	
36 урок	Игра в волейбол по правилам	28-2	
	<u>Уроки по гимнастике</u>		
37 урок	Инструктаж по т/безопасности на уроках гимнастики.	декабрь 5-9	
38 урок	Акробатика. Длинный кувырок, стойка на руках с помощью (м), стойка на лопатках (д)	5-9	
39 урок	Акробатика. Кувырок назад через стойку на руках с помощью (м), сед углом, стоя на коленях, наклон назад (д)	5-9	
40 урок	Акробатика. Лазание по канату на скорость.	12-16	

	Акробатика. Развитие координационных способностей.	12-16	
43 урок	Акробатика. Прыжки через скакалку за 1 минуту (у)	12-16	
44 урок	Акробатика. Совершенствование висов.	19-23	
44 урок	Акробатика. Развитие гибкости	19-23	
45 урок	Упражнение в равновесии. Развитие координационных способностей	19-23	
46 урок	Совершенствование висов. Опорный прыжок.	26-30	
47 урок	Упражнения на пресс. Подтягивание.	26-30	
48 урок	Демонстрация комплекса упражнений по акробатике	26-30	
	<u>3 четверть</u> <u>Уроки по спортивной ходьбе.</u>		
49 урок	Инструктаж по т/безопасности на занятиях по спортивной ходьбе.	январь	
		9-13	
50 урок	Скользящий шаг без палок и с палками.	9-13	
51 урок	Попеременный двухшажный ход	9-13	
52-54 уроки	Коньковый ход	16-20	
55-57 уроки	Попеременный четырехшажный ход	23-27	
58-60 уроки	Преодоление бугров при спуске с горы. Прохождение дистанции до 2 км.	30-3	
61-63 уроки	Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление подъемов и препятствий. Торможение и поворот упором	февраль 6-10	
64-66 уроки	Подъем в гору скольльзящим бегом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Прохождение дистанции до 5 км.	13-17	
67-68 уроки	Прохождение контрольной дистанции с использованием изученных ходов	20-24	
	<u>Уроки по волейболу</u>		
69 урок	Передвижения в волейбольной стойке	27-2	
70 урок	Совершенствование техники передвижений, комбинации из основных элементов техники передвижений в волейболе	март 5-9	
71 урок	Закрепление техники приема и передач мяча в опорном движении, в прыжке, передача назад	5-9	
72 урок	Передача мяча в прыжке через сетку, сверху, стоя спиной к цели	5-9	
73 урок	Закрепление прямой верхней передачи	12-16	
74 урок	Закрепление прямого нападающего удара	12-16	

	Совершенствование приема мяча снизу двумя руками	12-16	
урок	Закрепление приема мяча одной рукой с падением вперед и сколзжением на груди – животе	19-23	
77 урок	Игры по упрощенным правилам	19-23	
78 урок	Двусторонняя игра в волейбол	19-23	
	<u>4 четверть</u>		
79 урок	Инструктаж по т/безопасности на уроках по легкой атлетике.	апрель	
		2-6	
80 урок	ОФП. Равномерный бег (15 минут)	2-6	
81 урок	ОРУ. Эстафетный бег в спортзале.	2-6	
82 урок	Подвижные игры. Баскетбол по основным правилам.	9-13	
83 урок	Подвижные игры. Двусторонняя игра в волейбол.	9-13	
84 урок	ОРУ. Совершенствование техники тройного прыжка с места	9-13	
85 урок	ОРУ. Прыжки со скакалкой: 1 минута в максимальном темпе.	16-20	
86 урок	ОРУ. Прыжковые упражнения. Подскоки, тройной прыжок с места	16-20	
87 урок	Подвижные игры.	16-20	
88 урок	Комплекс упражнений на развитие гибкости	23-27	
89 урок	Комплекс упражнений на развитие выносливости, скорости	23-27	
90 урок	Комплекс упражнений на развитие координации	23-27	
	<u>Уроки по легкой атлетике</u>		
91 урок	Челночный бег: 10*10 м	30-4	
92 урок	Бег 30 метров.	30-4	
93-94 уроки	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	май	
		7-11	
95-96 уроки	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места.	14-18	
97 урок	Метание гранаты в даль.	21-25	
98 урок	Закрепление техники бега на 60 и 100 метров	21-25	
99 урок	Бег 100 метров (у)	21-25	
100 урок	Бег 2000 метров (д), 3000 метров (м)	28-31	
101 урок	Совершенствование бега на 800 метров	28-31	
102 урок	Подведение итогов учебного года	28-31	

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

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

к	Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват)	10-14	
урок	Индивидуальная техника защиты. Тактика защиты	17-21	
20 урок	Комбинационная игра в защите	17-21	
21 урок	Штрафной бросок. Учебная игра	17-21	
22 урок	Тактика нападения. Зонная защита	24-28	
23 урок	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	24-28	
24 урок	Варианты бросков без сопротивления и с сопротивлением защитника	24-28	
25 урок	Комбинации из изученных элементов техники перемещений и владений мячом	ноябрь	
26 урок	Учебная игра в баскетбол	31-4	
27 урок	Игра в баскетбол по основным правилам	31-4	
	<u>2 четверть</u> <u>Уроки по волейболу</u>		
28 урок	Верхняя и нижняя передачи мяча в парах через сетку	14-18	
29 урок	Прием мяча отраженного от сетки	14-18	
30 урок	Варианты техники приема и передач мяча	14-18	
31 урок	Варианты подач мяча	21-25	
32 урок	Варианты нападающего удара через сетку	21-25	
33 урок	Варианты блокирования (одиночное и вдвоем) страховка	21-25	
34 урок	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	28-2	
35 урок	Учебная игра в волейбол	28-2	
36 урок	Игра в волейбол по правилам	28-2	
	<u>Уроки по гимнастике</u>		
37 урок	Инструктаж по т/безопасности на уроках гимнастики.	декабрь	
		5-9	
38 урок	Акробатика. Совершенствование длинного кувырка, стойки на руках с помощью (м), стойки на лопатках (д)	5-9	
39 урок	Акробатика. Кувырок назад через стойку на руках с помощью (м), сед углом, стоя на коленях, наклон назад (д) (совершенствование)	5-9	
40 урок	Акробатика. Лазание по канату на скорость.	12-16	

	Акробатика. Развитие координационных способностей.	12-16	
	Акробатика. Прыжки через скакалку за 1 минуту (у)	12-16	
ок	Акробатика. Совершенствование висов.	19-23	
урок	Акробатика. Развитие гибкости	19-23	
5 урок	Упражнение в равновесие. Развитие координационных способностей.	19-23	
46 урок	Совершенствование висов. Опорный прыжок.	26-30	
47 урок	Упражнения на пресс. Подтягивание.	26-30	
48 урок	Демонстрация комплекса упражнений по акробатике	26-30	
	<u>3 четверть</u>		
	<u>Уроки по спортивной ходьбе.</u>		
49 урок	Инструктаж по т/безопасности на занятии по спортивной ходьбе.	январь	
		9-13	
50 урок	Скользящий шаг без палок и с палками.	9-13	
51 урок	Попеременный двухшажный ход	9-13	
52-54 уроки	Коньковый ход	16-20	
55-57 уроки	Попеременный четырехшажный ход	23-27	
58-60 уроки	Преодоление бугров при спуске с горы. Прохождение дистанции до 2 км.	30-3	
61-63 уроки	Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление подъемов и препятствий. Торможение и поворот упором	февраль 6-10	
64-66 уроки	Подъем в гору скольльзящим бегом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Прохождение дистанции до 5 км.	13-17	
67-68 уроки	Прохождение контрольной дистанции с использованием изученных ходов	20-24	
	<u>Уроки по волейболу</u>		
69 урок	Передвижения в волейбольной стойке	27-2	
70 урок	Совершенствование техники передвижений, комбинации из основных элементов техники передвижений в волейболе	март 5-9	
71 урок	Совершенствование техники приема и передач мяча в опорном движении, в прыжке, передача назад	5-9	
72 урок	Передача мяча в прыжке через сетку, сверху, стоя спиной к цели	5-9	
73 урок	Совершенствование прямой верхней передачи	12-16	
74 урок	Совершенствование прямого нападающего удара	12-16	
75 урок	Совершенствование приема мяча снизу двумя руками	12-16	

	Совершенствование приема мяча одной рукой с падением вперед и скольжением на груди – животе	19-23	
урок	Игры по упрощенным правилам	19-23	
урок	Двусторонняя игра в волейбол	19-23	
	<u>4 четверть</u>		
79 урок	Инструктаж по т/безопасности на уроках по л/атлетике.	апрель	
		2-6	
80 урок	ОФП. Равномерный бег (18 минут)	2-6	
81 урок	ОРУ. Эстафетный бег в спортзале.	2-6	
82 урок	Подвижные игры. Баскетбол по основным правилам.	9-13	
83 урок	Подвижные игры. Двусторонняя игра в волейбол.	9-13	
84 урок	ОРУ. Совершенствование техники тройного прыжка с места	9-13	
85 урок	ОРУ. Прыжки со скакалкой: 1 минута в максимальном темпе.	16-20	
86 урок	ОРУ. Прыжковые упражнения. Подскоки, тройной прыжок с места	16-20	
87 урок	Подвижные игры.	16-20	
88 урок	Комплекс упражнений на развитие гибкости	23-27	
89 урок	Комплекс упражнений на развитие выносливости, скорости	23-27	
90 урок	Комплекс упражнений на развитие координации	23-27	
	<u>Уроки по легкой атлетике</u>		
91 урок	Челночный бег: 10*10 м	30-4	
92 урок	Бег 30 метров.	30-4	
93-94 уроки	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	май	
		7-11	
95-96 уроки	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места.	14-18	
97 урок	Метание гранаты в даль.	21-25	
98 урок	Закрепление техники бега на 60 и 100 метров	21-25	
99 урок	Бег 100 метров (у)	21-25	
100 урок	Бег 2000 метров (д), 3000 метров (м)	28-31	
101 урок	Совершенствование бега на 800 метров	28-31	
102 урок	Подведение итогов учебного года	28-31	