

Министерство культуры Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
**«Московский государственный институт культуры»
Первый Музыкальный лицей имени А.В. Александрова**

УТВЕРЖДЕНО:
И.о.директора
ПМЛ им. А.В.Александрова
Киселева И.Л.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**СПЕЦИАЛЬНОСТЬ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ**
53.02.03 ИНСТРУМЕНТАЛЬНОЕ ИСПОЛНИТЕЛЬСТВО
(по видам инструментов: оркестровые духовые и ударные инструменты)

КВАЛИФИКАЦИЯ
Артист-инструменталист, преподаватель

Форма обучения
ОЧНАЯ

Химки 2024

Пояснительная записка к тематическому планированию по физической культуре для учащихся 5-11 классов.

Тематическое планирование составлено на основе учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, - М.: Просвещение, 2005) и является частью Федерального учебного плана для образовательных учреждений Российской Федерации.

Учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в основной школе и на его проведение отводится 102 часа в год.

Программный материал делится на две части - базовую и вариативную. В базовую часть - входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана и выполняет обязательный минимум образования по предмету «физическая культура. Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу.

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счёт увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании изучения раздела, так и по мере текущего освоения умений и навыков. По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов приведённых в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании основной школы учащийся может сдавать экзамен по физической культуре как экзамен по выбору или дифференцированный зачёт.

Физические способности	Физические упражнения	мальчики	девочки
скоростные	Бег 30 м. с высокого старта, сек.	6,5	7,0
силовые	Прыжок в длину с места, см.	130	125
	Сгибание рук в висе лёжа, кол-во раз .	5	4
К выносливости	Бег 1000 метров	Без учёта времени	
К координации	Челночный бег 3 * 10 метров, сек.,	11,0	11,5

Аттестация учащихся планируется по триместрам с учётом результатов текущих оценок и результатов тестирования по каждому разделу программы. Содержание программного материала. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, способы самоконтроля.

5-6 классы Основы знаний: История возникновения и развития олимпийского движения. физической культуры и олимпийского спорта. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах. Знать приёмы закаливания.

Знать технику безопасности при проведении соревнований и занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений. Понимать терминологию в баскетболе, лёгкой атлетике, гимнастике.

7-9 классы Опорно-двигательный аппарат и мышечная система , их роль в осуществлении движений. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции системы дыхания, кровоснабжения . совершенствование физических способностей , повышение учебно-трудовой деятельности. Физическая культура и её значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

10-11 класс Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений , учитывающих возрастно-половые особенности школьников . планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Изложение взглядов и отношений к физической культуре.

Дисциплина «Физическая культура» предусматривает еженедельно 2 часа обязательных аудиторных занятий и 2 часа самостоятельной работы (за счет различных форм внеаудиторных занятий в спортивных клубах, секциях).

Цель учебного предмета направлена на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Учебный предмет «Физическая культура» решает следующие задачи:

- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей направленностью, техническими действиями;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Изучение физической культуры на базовом уровне среднего (полного) общего образования направлено на достижение следующих целей:

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Обязательный минимум содержания основных образовательных программ

Физическая культура и основы здорового образа жизни.

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.

Физкультурно-оздоровительная деятельность с учетом медицинских показаний, уровня физического развития, физической подготовленности и климатических условий региона.

Оздоровительные системы физического воспитания.

Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.

Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.

Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.

Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии:

- гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительные бег и ходьба.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах); в беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжках в длину и высоту с разбега; передвижениях на лыжах; плавании; совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе).

Прикладная физическая подготовка.

Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка. Полосы препятствий. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре; плавание на груди, спине, боку с грузом в руке.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений.

В результате изучения предмета «Физическая культура» учащиеся должны знать или иметь представление:

- о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;
- требования получаемой профессии к физической подготовленности обучающегося;
- основы истории развития физической культуры в России;
- 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, псих. функциональные особенности собственного организма;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физ. подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- пользоваться современным спортивным инвентарём и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма и требований получаемой профессии к физической подготовленности обучающегося;
- выполнять гимнастические упражнения (комбинации), допустимые технические действия спортивных игр; выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений, включая занятия физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

Содержание программы

Физическая культура 5класс

1. Знания о физической культуре:

Понятие о физическом развитии, характеристика его основных показателей. Осанка как показатель физического развития человека, основные её характеристики и параметры. Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки. Правила составления комплексов упражнений. Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств; понятия силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости.

Способы двигательной деятельности:

Требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической подготовкой.

Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям.

2. Физические совершенствования.

Гимнастика с основами акробатики:

Акробатические упражнения: кувырок вперёд в группировке; кувырок назад в упор присев; кувырок назад в упор стоя ноги врозь.

Лёгкая атлетика:

Беговые упражнения: бег на длинные, средние и короткие дистанции; гладкий равномерный бег на учебные дистанции; эстафетный бег.

Лыжные гонки:

Передвижение на лыжах: попеременный двужажный ход; одновременный одношажный ход; одновременный бесшажный ход.

Спортивные игры:

Баскетбол: ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек. Волейбол: нижняя прямая подача; верхняя прямая подача; приём и передача мяча двумя руками.

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы; удар по неподвижному и катящемуся мячу внешней стороной стопы.

Кроссовая подготовка:

Эстафетные и круговые тренировки; бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных положений; челночный бег; спринтерский бег.

Календарно-тематическое планирование по физической культуре для 5 класса

№ урок	Тема урока	Кол. час.
	1 ЧЕТВЕРТЬ	
	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА, СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	
1.	Техника безопасности на уроках л/атлетики. ОРУ в движении. Разновидности бега с изменением направления Упражнения на расслабление. Игры.	1
2.	Терминология спринтерского бега. Высокий старт(15-30м). Встречная эстафета.	1
3.	Техника безопасности на уроках по спортивным играм. Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Стойка игрока, перемещения, остановка, повороты. 2 шага, бросок мяча после ведения.	1
4.	Беседа «Влияние лёгкоатлетических упражнений на здоровье». Бег с ускорением. Круговая эстафета.	1
5.	Высокий старт (15-30м). Финиширование. Строевые упражнения. Бег с препятствием.	1
6.	Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. Финиширование. Бег с ускорением.	1
7.	Бег на результат (60,100м). Развитие скоростных возможностей. П/и «Перестрелка»	1
8.	Бег 30м – соревнование в парах. Бег 60м – на результат. Эстафеты.	1
9.	Старты из различных положений. Челночный бег.	1
10.	Преодоление полосы препятствия потоком. Игры.	1
11.	Прыжок в длину с 7-9 шагов. Подбор разбега, отталкивание. Игра перестрелка.	1
12.	Метание мяча в горизонтальную цель с 8-10м. Специальные беговые	1

	упражнения.	
13.	Прыжок в длину способом согнув ноги. Приземление. Футбол, баскетбол.	1
14.	Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Развитие скоростно-силовых качеств. Перестрелка.	1
15.	Бег 1000м. Бег по дистанции. Развитие выносливости. Круговая эстафета.	1
16.	Командное первенство класса: бег 30м, прыжки в длину с разбега, прыжки в высоту, метание мяча.	1
17.	Эстафета с элементами бега, подтягивания, прыжков	1
18.	Бег 500м без учёта времени. Игра в футбол по свободным правилам.	1
19.	Равномерный бег 15 мин. Бег в гору. Спортивная игра «Лапта».	1
20.	Терминология кроссового бега. Равномерный бег 17 мин. Бег под гору, бег в гору. Волейбол.	1
21.	Равномерный бег 18 мин. Бег по пересечённой местности. Преодоление препятствий.	1
22.	Бег 2км без учёта времени – развитие выносливости. Волейбол, перестрелка.	1
23.	Беговые упражнения. Приземление в прыжках. Метание «метко цель» (совершенствование)	1
24.	Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (на результат).	1
25.	Координация движений в пространстве. Игры.	1
26.	Кросс (2км) – КДП на результат. Игры.	1
27.	Преодоление полосы препятствий на пересечённой местности.	1
	2 ЧЕТВЕРТЬ	
	ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ	
28.	Техника безопасности на уроках по гимнастике. Строевые упражнения. О.Р.У. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег). Опорный прыжок. Эстафеты.	1
29.	Кувырки вперёд, назад, стойка на лопатках. Челночный бег. Баскетбол, футбол.	1
30.	Два кувырка вперёд слитно. Мост из положения стоя (с помощью!). Пионербол.	1
31.	Акробатика – комбинация из разученных приёмов. Парная круговая эстафета.	1
32.	Эстафета с элементами кувырков, опорного прыжка, метания и бега.	1
33.	Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки с/м, упр. на гибкость, челночный бег).	1
34.	Строевые упражнения. Прыжки со скакалкой. Упражнения на равновесия. Игры.	1
35.	Передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Перекаты, стойка на лопатках.	1
36.	Прыжки со скакалкой. Метание теннисного мяча в вертикальную цель. П/и «Картошка»	1
37.	Беседа «Значение гимнастических упражнений». Подтягивание в висе – техника. Упражнения на гимнастической скамейке.	1
38.	Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках. Силовые упражнения. Игры.	1
39.	Приём мяча снизу двумя руками в парах. Игры.	1
40.	Передача мяча двумя руками от головы в парах, ведение мяча с изменением направления. Салки.	1
41.	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Волейбол.	1
42.	Волейбол – тактика свободного нападения. Комбинация из разученных	1

	элементов в парах.	
43.	Волейбол – тактика свободного нападения. Комбинация из разученных элементов в парах.	1
44.	Ведение мяча в высокой стойке на месте. Правила игры баскетбол. Строевые упражнения.	1
45.	Стрейчинг. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Мини-баскетбол.	1
46.	Эстафетный бег. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска. Игры.	1
47.	Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Челночный бег. Игры.	1
48.	Ведение мяча в низкой стойке. Остановка двумя шагами. Терминология. Футбол, перестрелка.	1
	3 ЧЕТВЕРТЬ	
	ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА (12 часов)	1
49.	Техника безопасности в зимний период. Беседа: «Одежда при ходьбе на лыжах». Передвижение на лыжах по извилистой лыжне. Построения и перестроения на лыжах. Основная стойка.	1
50.	Беседа: «Правила дыхания при ходьбе на лыжах». Эстафета с поворотами вокруг палки (дист.30-40м).	1
51.	Попеременный двухшажный ход с палками – этапы по 200м (техника). П/и на лыжах «Снайперы».	1
52.	Совершенствование техники лыжных ходов, подъёмов, торможений. Повороты переступанием.	1
53.	Парная командная эстафета (выносливость).	1
54.	Ходьба 1000м попеременным двухшажным шагом. Стойка спуска: высокая, основная, низкая, для отдыха. Игры.	1
55.	Одновременный бесшажный ход (под уклон). Техника подъёмов, катание с гор.	1
56.	Дистанция 2 км со средней скоростью - КДП	1
57.	Переход с одного вида шага на другой. Ходьба 1600м. Равновесие на скользящей опоре. Зачёт: способы спусков. П/и «Снайперы».	1
58.	Ходьба 2км. Скольжение на одной лыже. Торможение «плугом», «полуплугом».	1
59.	Перешагивание на лыжах небольших препятствий. Торможение боковым скольжением – техника.	1
60.	Повороты переступанием: вокруг носков и пяток лыж, на месте махом, в движении. Игры.	1
61.	Катание с гор в разных стойках с поворотами переступанием в конце спуска.	1
62.	Подъём на склон «полуёлочкой». Скольжение без палок – КДП	1
63.	Повороты на месте переступанием вокруг пяток. Ступающий шаг. П/и «Схвати палку».	1
64.	Зачёт: ходьба 2км. мини – эстафета	1
	СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	
65.	Техника безопасности на уроках по спортивным играм. Ловля и передача мяча в парах. Перетягивание каната. Правила игры в ручной мяч.	1
66.	Прыжковые упражнения. Бросок одной рукой сверху в движении. Отжимание. Волейбол.	1
67.	Техника нижней прямой передачи с 3-6м. Челночный бег с предметами. Перестрелка.	1

68.	Равномерный бег. Прыжки со скакалкой. Мини-полоса препятствий с предметами.	1
69.	Акробатика. Игра в ручной мяч по упрощённым правилам.	
70.	Круговая эстафета с мячами разного диаметра.	1
71.	Беседа: «Современное олимпийское движение». Координация движений в пространстве. Игры.	1
72.	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Штрафные броски. Эстафеты с элементами баскетбола.	1
73.	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Броски с различных дистанций. 2 шага бросок после ведения. Учебная 2-х сторонняя игра.	1
74.	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча в различной стойке.	1
75.	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Штрафные броски. Учебная игра.	1
76.	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. 2 шага бросок после ведения. Эстафеты с элементами баскетбола. Учебная 2-х сторонняя игра.	1
77.	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и ловля мяча. Эстафеты с элементами баскетбола.	1
78.	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. 2 шага бросок после ведения. игра.	1
79.	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча в различной стойке. Броски с различных дистанций. Эстафеты с элементами баскетбола.	1
	4 ЧЕТВЕРТЬ	
	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА, СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	
80.	Техника безопасности. Высокий старт, бег с ускорением (40-50м), бег по дистанции. Волейбол.	1
81.	Спринтерский бег – КДП. Силовые упражнения.	1
82.	Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Акробатические упражнения. Стрейчинг.	1
83.	Бег 500м со сменой лидера. Бросок одной рукой сверху в прыжке. Отжимание. Вис на перекладине.	1
84.	Встречная парная эстафета с этапом в 60м.	1
85.	Бег с ускорением: 10м, 15м, 25м.	1
86.	Бег 500м – выбор темпа и финиширование с максимальной скоростью – зачёт. Баскетбол.	1
87.	Бег 1000м без учёта времени. Ведение мяча по прямой, с изменением направления. Футбол.	1
88.	Бег с препятствиями: 800м – девочки, 1000м – мальчики. Штрафной бросок. П/и «Лапта».	1
89.	Строевые упражнения. Метание мяча с трёх шагов разбега. Удар по мячу в ворота. Футбол.	1
90.	Бег с ускорением: 10м, 15м, 25м. Акробатика. Удар мяча средней частью подъёма ноги. Баскетбол.	1
91.	Высокий старт. Бег по дистанции (60, 100м). Встречная парная эстафета.	1
92.	Эстафетный бег. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска. Игры.	1
93.	Координация движений в пространстве. Игры.	1

94.	Челночный бег. Баскетбол, футбол.	1
95.	Эстафеты.. Пионербол.	1
96.	Бег 1000м. Бег по дистанции. Развитие выносливости. Круговая эстафета.	1
97.	Строевые упражнения. Смешанные висы. Подтягивание – зачёт. Ручной мяч.	1
98.	Преодоление полосы препятствий на пересечённой местности.	1
99.	Бег 30м – соревнование в парах. Бег 60м – на результат. Эстафеты.	1
100	Старты из различных положений. Челночный бег.	1
101	Командное первенство класса: бег 100м, прыжки в длину с разбега, прыжки в высоту, метание мяча.	1
102	Беседа: «Чем занять себя летом?» Преодоление полосы препятствий.	1

Календарно-тематическое планирование по физической культуре для 6 класса

№ урок	Тема урока	Кол. час.
	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА, СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ, ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА	1
1	Лёгкая атлетика	1
	Спринтерский бег. Эстафетный бег.	1
	Прыжок в длину с разбега	1
	Метание малого мяча. Бег на средние дистанции.	1
	Кроссовый бег.	1
	Высокий старт. Бег с ускорением 30-40 м.	1
2	Техника отталкивания в прыжках в длину способом «согнув ноги» с 7-9 шагов разбега.	1
	Метание мяча с 3 шагов разбега.	1
	Совершенствовать технику отталкивания в прыжках в длину способом «согнув ноги» с 7-9 шагов разбега и повторить технику мягкого приземления.	
	Техника метания мяча с 3 шагов разбега.	
3	Равномерный бег до 10 мин.	1
	Совершенствовать технику метания мяча с 3 шагов разбега.	
	Равномерный бег до 10 мин.	
	Метание мяча с 3 шагов разбега (Учёт). Бег в равномерном темпе до 1500 метров. «Подтягивание».	
4	Бег 1000 метров (Учёт). Метание мяча в цель. Игры по выбору учащихся	1
5	Метание мяча в цель. Бег в равномерном темпе до 10-12 мин. Эстафета по кругу. Прыжки через короткую скакалку.	1
6	Бег по пересечённой местности (кросс) до 15 мин. Способствовать развитию гибкости	1
	Баскетбол	
7	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча и передача двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол.	1
8	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка прыжком. Ловля мяча и передача двумя руками от груди на месте в тройках. Игра в мини-баскетбол. Остановка прыжком.	1
9	Ловля мяча и передача двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол	1

10	Линейная эстафета. Бросок мяча двумя руками от груди. Терминология баскетбола.	1
11	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка прыжком. Ловля мяча и передача двумя руками от груди на месте в тройках. Игра в мини-баскетбол.	1
12	Линейная эстафета. Бросок мяча двумя руками от груди. Челночный бег 3х10м.	1
13	Двусторонняя игра в мини-баскетбол. Развитие физических качеств (координационных, силы, гибкости). Круговая тренировка.	1
14	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка прыжком. Ловля мяча и передача двумя руками от груди на месте в тройках. Игра в мини-баскетбол. Линейная эстафета. Бросок мяча двумя руками от груди.	1
15	Игра в мини-баскетбол. Линейная эстафета. Бросок мяча двумя руками от груди. Терминология баскетбола. Челночный бег 3х10 м.	1
16	Остановка прыжком. Ловля мяча и передача двумя руками от груди парами в шаге, на месте в кругу и в квадрате. Игра в мини-баскетбол.	1
17	Двусторонняя игра в мини-баскетбол. Развитие физических качеств (координационных, силы, гибкости). Круговая тренировка.	1
	Гимнастика	
19	Инструктаж по ТБ. Правила страховки во время выполнения упражнений. П/П с лазанием, ползанием, перелазанием, акробатическими упражнениями. Два кувырка, кувырок назад, стойка на лопатках, мост из положения стоя с помощью.	1
20	П/П с лазанием, ползанием, перелазанием, акробатическими упр. Кувырок вперёд, кувырок назад, стойка на лопатках, мост из положения стоя с помощью. Эстафеты. ОРУ в движении. «Отжимание в упоре лёжа.	1
21	Акробатическое соединение из ранее изученных элементов. Стойка на голове и руках согнув ноги, стойка на голове и руках (М). Кувырок назад в полушпагат (Д). Махи в упоре; сед ноги врозь; соскок махом назад (М) Гибкость.	1
22	Полоса препятствий с лазанием, ползанием, перелазанием, акробатическими упражнениями. Акробатическое соединение из ранее изученных элементов - (учёт). Стойка на голове и руках (М). Кувырок назад в полушпагат (Д). Махи в упоре; сед ноги врозь; соскок махом назад (М).	1
23	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъём переворотом в упор; перемах в упор верхом; перемах с поворотом на 180 % в упор; соскок махом назад с поворотом на 90 % (М). Наскок в упор, переход переворотом вперёд в вис присев; махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор, соскок махом назад (Д).	1
24	ОРУ с предметами на месте. «Подтягивание» в висе (М), в висе лёжа (Д) Прыжок ноги врозь через «козла» в ширину и в длину. Способствовать развитию силовых способностей. Лазание по канату в три приёма.	1
25	ОРУ с предметами на месте. Прыжок ноги врозь через «козла» в ширину и в длину. Способствовать развитию силовых способностей. Лазание по канату в три приёма. Передвижения по бревну и наклонной скамейке (ходьба, бег, прыжки). Прыжок в длину с места (Учет).	1

	Волейбол	
26	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола. Выполнение правильно технических действий.	1
27	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.	1
28	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте. Подвижные игры с элементами волейбола.	1
29	Перемещение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперёд. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.	1
30	Игра в волейбол по упрощённым правилам.	1
31	Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперёд. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.	1
32	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперёд. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.	1
33	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперёд. Приём мяча двумя руками снизу над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол. Упражнение на гибкость.	1
34	Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперёд. Приём мяча двумя руками снизу над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	1
35	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперёд. Приём мяча двумя руками снизу над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	1
	Лыжная подготовка	
36	Правила поведения на уроках по лыжной подготовке. Одежда, обувь лыжника, подбор лыжного инвентаря, ботинок. Значение занятий лыжной подготовкой. Учить технике одновременного бесшажного хода, попеременного и одновременного душажных ходов.	1
37	Совершенствовать технику одновременного бесшажного хода. Совершенствовать технику попеременного и одновременного душажных ходов. Встречная эстафета. Равномерное передвижение до 1 км.	1
39	Совершенствовать технику одновременного душажного хода (Учёт).	1
40	Равномерное передвижение до 2 км.	1
41	Техника подъёма на склон «ёлочкой». Совершенствование техники спуска со склона в средней стойке. Совершенствовать технику попеременного и одновременного душажных ходов. Равномерное передвижение до 2 км.	1
42	Совершенствование техники одновременного бесшажного хода (Учёт).	1
43	Совершенствование техники подъёма на склон «ёлочкой». Совершенствовать технику спуска со склона в средней стойке.	1
44	Обучение технике торможения и поворота «плугом». Равномерное передвижение до 2 км.	1
45	Подъём на склон «ёлочкой» (Учёт).	1

46	Совершенствовать технику спуска со склона в средней стойке. Торможение и поворот «плугом» (Учёт). Равномерное передвижение по пересечённой местности до 2 км.	1
47	Лыжная гонка 1 км.	1
48	Уметь выполнять подъём на склон, спуск со склона, торможение «плугом», передвижение на лыжах до 2 км изученными лыжными ходами.	1
49	Передвижение по пересечённой местности до 2 км. Бег с препятствиями до 12 мин. Круговая тренировка.	1
50	Передвижение по пересечённой местности до 2,5 км. Катание с горы. Бег с препятствиями до 14 мин.	1
51	Передвижение по пересечённой местности 3 км. Катание с горы. Бег с препятствиями до 16 мин.	1
52	Передвижение по пересечённой местности до 3 км. Бег с препятствиями до 18 мин. Круговая тренировка.	1
53	Передвижение по пересечённой местности до 3 км. Бег с препятствиями до 20 мин.	1
Волейбол		
54	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Приём мяча двумя руками снизу над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в мини-волейбол. Правила игры в волейбол, жесты судьи.	1
55	Приём мяча двумя руками снизу над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол. Правила игры в волейбол, жесты судьи.	1
56	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Приём мяча двумя руками снизу над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м.	1
57	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Приём мяча двумя руками снизу над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол. Правила игры в волейбол, жесты судьи.	1
58	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Приём мяча двумя руками снизу над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 6 м. Игра 4 на 4.	1
Баскетбол		
59	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди, от головы, от плеча в парах и в движении. Игра 2х2, 3х3. Правила игры в баскетбол.	1
60	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди, от головы, от плеча в парах и в движении. Игра 2х2, 3х3.	1
61	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча.	1

	Передача мяча двумя руками от груди, от головы, от плеча в парах и в движении. Игра 2х2, 3х3. Правила игры в баскетбол.	
62	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении. Перехват мяча. Бросок мяча одной рукой от плеча после остановки. Передача мяча в тройках в движении. Позиционное нападение 5:0. Терминология баскетбола.	1
63	Передача мяча в тройках в движении. Позиционное нападение 5:0. Двусторонняя игра в мини-баскетбол. Правила игры в баскетбол. Терминология баскетбола.	1
	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	
64	Прыжок в высоту способом «перешагивания» с 5-7 шагов разбега (Отталкивание). Метание мяча в цель по движущей цели. Специальные беговые и прыжковые упражнения.	1
65	Высокий старт. Челночный бег 4х9 м. в линейной эстафете.	1
66	Прыжок в высоту способом «перешагивания» с 5-7 шагов разбега (Отталкивание).	1
67	Прыжок в высоту способом «перешагивания» с 5-7 шагов разбега (Отталкивание). Метание мяча в цель по движущей цели. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Высокий старт. Челночный бег 4х12 м. в линейной эстафете.	1
68	Высокий старт. Челночный бег 4х18 м. в линейной эстафете. Челночный бег 3х10 м (Учёт).	1
69	Бег 60 м. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. Метание мяча с трёх шагов разбега.	1
70	Учёт по «подтягиванию» (мальчики), по «отжиманию» (девочки). Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. Метание мяча с трёх - пяти шагов разбега.	1
71	Учёт по метанию мяча с трёх-пяти шагов разбега. Равномерный бег до 12 мин.	1
72	Бег 1000 метров (Учёт)..	1
	Строевая подготовка	
	Построение в колонну по одному.	1
	Построение в шеренгу.	1
	Перестроение из колонны по одному в колонну по два.	1
	Повороты прыжком направо и налево.	1
	Перестроение в круг из шеренги.	1
	Повороты переступанием.	1
	Повороты на месте, построение в круг.	1
	Перестроение из колонны по одному в колонну по две колонны.	1
	Повороты на месте переступанием и прыжком.	1

Календарно-тематическое планирование по физической культуре для 7 класса

№ урок	Тема урока	Кол. час.
1	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА, ГИМНАСТИКА, СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ, ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА	
2	Легкая атлетика. Техника безопасности. Разучивание техники. Низкий старт стартовый разгон. Бег на 30 м.	1
3	Обучение техники - челночный бег. Бег на 60м.	1
4	Обучение техники - метание малого мяча со среднего разбега.	1
5	Совершенствование техники - Метание мяча.	1
6	Метание мяча дальность - зачет.	1
7	Обучение техники - прыжки в высоту.	1
8	Совершенствование техники - прыжки в высоту с различных дистанций.	1
9	Совершенствование техники - прыжки в высоту под различным углом.	1
10	Прыжки в высоту - Зачет	1
11	Кроссовая подготовка. Техника безопасности на занятиях по кроссовой подготовке. Бег в медленном темпе с переходом на ходьбу 15 мин.	1
12	Бег в медленном темпе с переходом на ходьбу 15 мин.	1
13	Бег со сменой темпа до 15 мин.	1
14	Темповой бег.	1
15	Зачет в беге на 15 мин.	1
16	Гимнастика. Техника безопасности на уроках гимнастики. Кувырок вперед и назад, «мост».	1
17	Совершенствование техники - кувырки. Стойки, «мост».	1
18	Разучить технику - прыжок через козла согнув ноги.	1
19	Зачет - опорные прыжки.	1
20	Упражнения в равновесии.	1
21	Разучивание техники - Лазанье по канату.	1
22	Совершенствование техники - Лазанье по канату различным способом.	1
23	Зачет - лазанье по канату	1
24	Разучивание техники - упражнения в висе.	1
25	Разучивание техники выведения из равновесия вправо и влево, повторение ранее пройденного материала.	1
26	Совершенствование техники - упражнение в висе.	1
27	Зачет - упражнения в висе.	1
28	Разучивание акробатических комбинаций.	1
29	Совершенствовать - акробатические комбинации.	1
30	Зачет - акробатические комбинации.	1
31	Спортивные игры. Техника безопасности на уроках спортигр. Перемещения, стойки.	1
32	Разучивание техники выведения из равновесия назад-вправо-влево, совершенствование ранее пройденного материала.	1
33	Обучение техники - ловли мяча одной рукой и двумя.	1

34	Совершенствование техники - ловля мяча в движении	1
35	Ловля мяча - зачет. Обучение техники - передача мяча от груди.	1
36	Совершенствование техники - передача мяча одной и двумя руками от груди.	1
37	Зачет передача мяча от груди.	1
38	Разучить технику - ведение мяча.	1
39	Совершенствование техники - ведение мяча различным способом.	1
40	Обучение техники - бросок мяча в кольцо одной рукой.	1
41	Бросок в кольцо от груди.	1
42	Разучивание техники удержания с фиксацией. Совершенствование техники удержания сбоку и способов ухода. Учебная игра. Правила игры.	1
43	Закрепление техники удержания с фиксацией плеча головой.	1
44	Кроссовая подготовка. Бег в среднем темпе с переходом на ходьбу 15 мин.	1
45	Бег в среднем темпе 15 мин.	1
46	15 минутный бег с короткими ускорениями.	1
47	Зачет - бег 1500 м.	1
48	Медленный бег с переходом на ходьбу 20 мин.	1
49	Медленный бег с переходом на ходьбу 20 мин.	1
50	Разучивание техники - прыжки в длину прогнувшись.	1
51	Совершенствование техники - прыжки в длину.	1
52	Зачет - прыжки в длину.	1
55	Бег 60 м. Высокий старт.	1
56	Бег 1500 м.	1
57	Метание различных предметов.	1
58	Метание из различных положений.	1
59	Метание на дальность.	1
60	Зачет - метание.	1
	Строевая подготовка	
61	Построение в колонну по одному.	1
62	Построение в шеренгу.	1
63	Перестроение из колонны по одному в колонну по два.	1
64	Повороты прыжком направо и налево.	1
65	Перестроение в круг из шеренги.	1
66	Повороты переступанием.	1
67	Повороты на месте, построение в круг.	1
68	Перестроение из колонны по одному в колонну по две колонны.	1
69	Повороты на месте переступанием и прыжком.	1
70	Команды: Равняйся. Смирно. Вольно.	1
71	Расчет на первый, второй и т.д.	1
72	Перестроение из колонны по одному в колонну по два.	1

Календарно-тематическое планирование по физической культуре для 8 класса

№ урок	Тема урока	Кол. час.
1	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА, ГИМНАСТИКА, СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ, ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА	
2	Легкая атлетика. Техника безопасности. Разучивание техники. Низкий старт стартовый разгон. Бег на 30 м.	1
3	Низкий старт. Обучение техники - челночный бег. Бег на 60м.	1
4	Бег с ускорением 70-80 м. Обучение техники - метание малого мяча со среднего разбега.	1
5	Совершенствование техники - Метание мяча.	1
6	Метание мяча дальность - зачет.	1
7	Обучение техники - прыжки в высоту.	2
8	Совершенствование техники - прыжки в высоту с различных дистанций.	1
9	Совершенствование техники - прыжки в высоту под различным углом.	1
10	Прыжки в высоту - Зачет	2
11	Кроссовая подготовка. Техника безопасности на занятиях по кроссовой подготовке. Бег в медленном темпе с переходом на ходьбу 15 мин.	2
11	Кроссовая подготовка. Техника безопасности на занятиях по кроссовой подготовке. Бег в медленном темпе с переходом на ходьбу 15 мин.	2
12	Бег 1500м (учет). Игры на выбор учащихся.	1
13	Бег со сменой темпа до 15 мин.	1
14	Темповой бег. Развитие гибкости.	1
15	Зачет в беге на 15 мин.	2
16	Гимнастика. Техника безопасности на уроках гимнастики. Кувырок вперед и назад, «мост».	1
17	Совершенствование техники - кувырки. Стойки, «мост».	1
18	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висе.	1
19	Подтягивание в висе. Подъем переворотом силой – юноши.	1
20	Полоса препятствий с лазанием, ползанием, перелазанием,	1
21	Акробатические соедините из ранее изученных элементов. Махи в упоре; сед ноги врозь, кувырок вперед в сед ноги врозь.	2
22	Совершенствование техники - Лазанье по канату различным способом.	1
23	Зачет - лазанье по канату. Эстафеты.	1
24	Разучивание техники - упражнения в висе.	1
25	Разучивание техники выведения из равновесия вправо и влево, повторение ранее пройденного материала.	1
26	Совершенствование техники - упражнение в висе.	1
27	Зачет - упражнения в висе.	2
28	ОРУ в движение. Полоса препятствий с лазанием, ползанием,	1

	перелазанием, акробатические упражнения.	
29	Совершенствовать - акробатические комбинации.	1
30	Зачет - акробатические комбинации.	1
31	Спортивные игры. Техника безопасности на уроках спортивных игр.	1
32	Волейбол. Стойка и перемещение игрока. Нижняя прямая передача, прием подачи.	1
33	Обучение техники - ловли мяча одной рукой и двумя.	1
34	Совершенствование техники - ловля мяча в движении	2
35	Ловля мяча - зачет. Обучение техники - передача мяча от груди.	1
36	Совершенствование техники - передача мяча одной и двумя руками от груди.	1
37	Зачет передача мяча от груди.	1
38	Разучить технику - ведение мяча.	2
39	Совершенствование техники - ведение мяча различным способом.	1
40	Обучение техники - бросок мяча в кольцо одной рукой.	1
41	Бросок в кольцо от груди.	1
42	Разучивание техники удержания с фиксацией. Совершенствование техники удержания сбоку и способов ухода. Учебная игра. Правила игры.	1
43	Закрепление техники удержания с фиксацией плеча головой.	1
44	Кроссовая подготовка. Бег в среднем темпе с переходом на ходьбу 15 мин.	1
45	Бег в среднем темпе 15 мин.	1
46	15 минутный бег с короткими ускорениями.	1
47	Зачет - бег 1500 м.	1
48	Медленный бег с переходом на ходьбу 20 мин.	1
49	Медленный бег с переходом на ходьбу 20 мин.	1
50	Разучивание техники - прыжки в длину прогнувшись.	1
51	Совершенствование техники - прыжки в длину.	1
52	Зачет - прыжки в длину.	1
55	Бег 60 м. Высокий старт.	1
56	Бег 1500 м.	1
57	Метание различных предметов.	1
58	Метание из различных положений.	1
59	Метание на дальность.	1
60	Зачет - метание.	2
	Строевая подготовка	
61	Построение в колонну по одному.	1
62	Перестроение из колонны по одному в колонну по два.	1

Календарно-тематическое планирование по физической культуре 9 класс

№ урок	Тема урока	Кол. час.
	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА, ГИМНАСТИКА, СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ,	

	ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА	
1	Легкая атлетика Техника безопасности. Бег 100 м. Старт в эстафетном беге	1
2	Метание гранаты из положения с колена, в горизонтальную цель 2,5X2,5 м расстояния 15-20 м.	1
3	Челночный бег 9X10 м.	1
4	Повторение техники - преодоление полосы препятствий (юноши).	1
5	Совершенствование техники - преодоление полосы препятствия.	1
6	Зачет - преодоление полосы препятствия.	1
7	Обучение техники - прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».	2
8	Совершенствование техники - прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».	1
9	Зачет - прыжки в высоту способом «перешагивание».	1
10	Зачет - бег 100 м.	1
11	Кроссовая подготовка. Техника безопасности на уроках кроссовой подготовки. Бег в медленном темпе с переходом на ходьбу - 25 мин.	1
12	Бег в медленном темпе 25 мин.	1
13	Бег в среднем темпе 20 мин.	1
14	Бег в медленном темпе 25 мин.	1
15	Бег в высоком темпе 15 мин.	1
16	Зачет - бег на 3 км. (юноши).	2
17	Гимнастика.	
18	Техника безопасности на уроках гимнастики. Лазанье по двум канатам без помощи ног (юноши).	1
19	Повторение техники - лазанье по двум канатам без помощи ног (юноши).	1
20	Совершенствование приемов снизу и сверху в паре.	1
21	Зачет - лазанье по двум канатам без помощи ног (юноши).	1
22	Совершенствование техники - висы и упоры.	1
23	Совершенствование техники - блокирование одиночное.	1
24	Совершенствование техники - вис, силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади (юноши)	2
25	Совершенствование техники - акробатика - юноши: длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; ку	1
26	Совершенствование техники - опорные прыжки - (юноши) прыжок ноги врозь (конь в длину, высота 115- 120 см), кувырок назад через стойку на руках с помощью.	2
27	Совершенствование техники - опорные прыжки - (юноши) прыжок ноги врозь (конь в длину, высота 115- 120 см).	2
28	Спортивные игры. Техника безопасности на уроках спортивных игр. Перемещения, ведение мяча с изменением направления	1
29	Закрепление темы - позиционное нападение.	1
30	Совершенствование техники - блокирование тройное.	1
32	Повторение темы - передача на месте и со сменой мест.	1
33	Повторение темы - ловля мяча в движении.	1
34	Зачет - блокирование тройное.	1

35	Повторение техники - бросок мяча одной и двумя руками в прыжке.	1
36	Повторение темы - бросок мяча в движении после ловли.	1
37	Совершенствование техники - нападающий удар со второй зоны.	1
38	Совершенствование техники - ведение мяча с изменением высоты отскока.	1
39	Совершенствование темы - игра в защите зонная защита.	1
40	Зачет - нападающий удар со второй зоны.	2
41	Совершенствование техники - Ловля мяча после отскока от щита.	1
42	Зачет - нападающий удар со второй зоны.	1
43	Правила соревнований. Учебная игра. Учебная игра. Нападающий удар или передача в прыжке; прием мяча снизу одной рукой.	2
44	Учебная игра с использованием быстрого прорыва. Учебная игра с использованием зонной защиты.	1
45	Прием мяча снизу от нападающего удара и передачи в прыжке через сетку.	1
46	Учебная игра с использованием личной защиты. Учебная игра 5х5.	1
47	Совершенствование техники - блокирование нападающих ударов.	1
48	Учебная игра с использованием комбинаций.	1
49	Зачет по теме учебная игра.	1
50	Кроссовая подготовка. Бег 25 мин в среднем темпе с переходом на ходьбу.	1
51	Бег 15 мин с максимальной скоростью.	1
52	Бег 25 мин с изменением темпа.	1
53	Бег с изменением темпа 20 мин.	1
54	Бег 20 мин изменяя темп.	1
55	Зачет по теме кроссовая подготовка.	1
56	Бег 3000 м на результат (юноши). 2000 м (девушки).	1
57	Легкая атлетика. Совершенствование техники - прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» на максимальный результат.	1
58	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» на максимальный результат.	1
59	Зачет прыжки в длину с разбега.	1
60	Эстафетный бег. Обучение.	1
61	Эстафетный бег 4х 100м.	1
62	Зачет бег 100м.	1
63	Прыжок в длину с места. Учебная игра с использованием комбинаций.	1

Календарно-тематическое планирование по физической культуре 10 класс

№ урок	Тема урока	Кол. час.
	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА, ГИМНАСТИКА, СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ, ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА	
1	Легкая атлетика Техника безопасности. Низкий старт, стартовый разгон.	1
2	Бег на 60м. Беговые и прыжковые упражнения.	1

3	Челночный бег 9X10 м.	1
4	Специальные беговые и прыжковые упражнения.	1
5	Прыжок в длину с разбега, согнув ноги.	1
6	Учет по прыжкам.	1
7	Обучение техники - прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».	2
8	Совершенствование техники - прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».	1
9	Зачет - прыжки в высоту способом «перешагивание».	2
10	Зачет - бег 100 м.	1
11	Кроссовая подготовка. Техника безопасности на уроках кроссовой подготовки. Бег в медленном темпе с переходом на ходьбу - 25 мин.	1
12	Бег 2 км. Подвижные игры.	1
13	Бег в среднем темпе 20 мин. Метание мяча в цель.	1
14	Бег в медленном темпе 25 мин.	1
15	Бег в высоком темпе 15 мин.	1
16	Зачет - бег на 3 км. (юноши).	1
17	Гимнастика.	
18	Техника безопасности на уроках гимнастики. Лазанье по двум канатам без помощи ног (юноши).	1
19	Повторение техники - лазанье по двум канатам без помощи ног (юноши).	1
20	Совершенствование приемов снизу и сверху в паре.	1
21	Зачет - лазанье по двум канатам без помощи ног (юноши).	1
22	Повороты в движении. Подтягивание в висе. Махи.	1
23	Совершенствование техники. Подъем разгибом; выход силой в упор (юноши).	
24	Совершенствование техники – махи. Подъем переворотом махом; висы; сед на нижней жерди; соскок с поворотом на 180 градусов.	2
25	Повороты в движении. Подтягивание в висе.	1
26	Подъем разгибом; выход силой в упор.	1
27	Совершенствование техники - опорные прыжки - (юноши) прыжок ноги врозь (конь в длину, высота 115- 120 см).	2
28	Спортивные игры. Техника безопасности на уроках спортивных игр. Перемещения, ведение мяча с изменением направления	1
29	Закрепление темы - позиционное нападение.	1
30	Совершенствование техники - блокирование тройное.	1
32	Повторение темы - передача на месте и со сменой мест.	1
33	Повторение темы - ловля мяча в движении.	1
34	Зачет - блокирование тройное.	1
35	Повторение техники - бросок мяча одной и двумя руками в прыжке.	1
36	Повторение темы - бросок мяча в движении после ловли.	1
37	Совершенствование техники - нападающий удар со второй зоны.	2
38	Совершенствование техники - ведение мяча с изменением высоты отскока.	1
39	Совершенствование темы - игра в защите зонная защита.	2

40	Зачет - нападающий удар со второй зоны.	1
41	Совершенствование техники - Ловля мяча после отскока от щита.	1
42	Зачет - нападающий удар со второй зоны.	1
43	Правила соревнований. Учебная игра. Учебная игра. Нападающий удар или передача в прыжке; прием мяча снизу одной рукой.	2
44	Учебная игра с использованием быстрого прорыва. Учебная игра с использованием зонной защиты.	1
45	Прием мяча снизу от нападающего удара и передачи в прыжке через сетку.	1
46	Учебная игра с использованием личной защиты. Учебная игра 5х5.	1
47	Совершенствование техники - блокирование нападающих ударов.	1
48	Учебная игра с использованием комбинаций.	1
49	Зачет по теме учебная игра.	1
50	Кроссовая подготовка. Бег 25 мин в среднем темпе с переходом на ходьбу.	
51	Бег 15 мин с максимальной скоростью.	1
52	Бег 25 мин с изменением темпа.	1
53	Бег с изменением темпа 20 мин.	1
54	Бег 20 мин изменяя темп.	1
55	Зачет по теме кроссовая подготовка.	1
56	Бег 3000 м на результат (юноши). 2000 м (девушки).	2
57	Легкая атлетика. Совершенствование техники - прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» на максимальный результат.	1
58	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» на максимальный результат.	1
59	Зачет прыжки в длину с разбега.	1
60	Эстафетный бег. Обучение.	2
61	Эстафетный бег 4х 100м.	1
62	Зачет бег 100м.	1

Календарно-тематическое планирование по физической культуре 11 класс

№ урок	Тема урока	Кол. час.
	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА, ГИМНАСТИКА, СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ, ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА	
1	Легкая атлетика Техника безопасности. Низкий старт, стартовый разгон.	1
2	Бег на 60м. Беговые и прыжковые упражнения.	1
3	Техника метание гранаты.	1
4	Специальные беговые и прыжковые упражнения.	1

5	Прыжок в длину с разбега, согнув ноги.	1
6	Учет по прыжкам.	1
7	Эстафетный бег. Техника передачи эстафетной палочки.	2
8	Совершенствование техники передачи эстафетной палочки.	1
9	Зачет - прыжки в высоту способом «перешагивание».	2
10	Зачет - бег 100 м.	1
11	Кроссовая подготовка. Техника безопасности на уроках кроссовой подготовки. Бег в медленном темпе с переходом на ходьбу - 25 мин.	1
12	Бег 2 км. Подвижные игры.	1
13	Бег в среднем темпе 20 мин. Метание мяча в цель.	1
14	Бег в равномерном темпе 25 мин.	1
15	Бег в высоком темпе 15 мин.	1
16	Зачет - бег на 3 км. (юноши).	2
17	Гимнастика.	
18	Техника безопасности на уроках гимнастики.	2
19	Повторение техники - лазанье по двум канатам без помощи ног (юноши).	1
20	Совершенствование приемов снизу и сверху в паре.	1
21	Зачет - лазанье по двум канатам без помощи ног (юноши).	1
22	Совершенствование техники - висы и упоры.	1
23	Совершенствование техники - блокирование одиночное.	1
24	Совершенствование техники - вис, силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади (юноши)	1
25	Совершенствование техники - акробатика - юноши: длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; ку	1
26	Совершенствование техники - опорные прыжки - (юноши) прыжок ноги врозь (конь в длину, высота 115- 120 см), кувырок назад через стойку на руках с помощью.	1
27	Совершенствование техники - опорные прыжки - (юноши) прыжок ноги врозь (конь в длину, высота 115- 120 см).	1
28	Спортивные игры. Техника безопасности на уроках спортивных игр. Перемещения, ведение мяча с изменением направления	1
29	Закрепление темы - позиционное нападение.	1
30	Совершенствование техники - блокирование тройное.	1
32	Повторение темы - передача на месте и со сменой мест.	1
33	Повторение темы - ловля мяча в движении.	1
34	Зачет - блокирование тройное.	2
35	Повторение техники - бросок мяча одной и двумя руками в прыжке.	1
36	Повторение темы - бросок мяча в движении после ловли.	1
37	Совершенствование техники - нападающий удар со второй зоны.	1
38	Совершенствование техники - ведение мяча с изменением высоты отскока.	1
39	Совершенствование темы - игра в защите зонная защита.	1
40	Зачет - нападающий удар со второй зоны.	2
41	Совершенствование техники - Ловля мяча после отскока от щита.	1
42	Зачет - нападающий удар со второй зоны.	1

43	Правила соревнований. Учебная игра. Учебная игра. Нападающий удар или передача в прыжке; прием мяча снизу одной рукой.	2
44	Учебная игра с использованием быстрого прорыва. Учебная игра с использованием зонной защиты.	1
45	Прием мяча снизу от нападающего удара и передачи в прыжке через сетку.	1
46	Учебная игра с использованием личной защиты. Учебная игра 5х5.	1
47	Совершенствование техники - блокирование нападающих ударов.	1
48	Учебная игра с использованием комбинаций.	2
49	Зачет по теме учебная игра.	2
50	Кроссовая подготовка. Бег 25 мин в среднем темпе с переходом на ходьбу.	1
51	Бег 15 мин с максимальной скоростью.	1
52	Бег 25 мин с изменением темпа.	1
53	Бег с изменением темпа 20 мин.	1
54	Бег 20 мин изменяя темп.	1
55	Зачет по теме кроссовая подготовка.	1
56	Бег 3000 м на результат (юноши). 2000 м (девушки).	2
57	Легкая атлетика. Совершенствование техники - прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» на максимальный результат.	1
58	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» на максимальный результат.	1
59	Зачет прыжки в длину с разбега.	1
60	Эстафетный бег. Обучение.	1
61	Эстафетный бег 4х 100м.	1
62	Зачет бег 100м.	1

Список литературы

1. Учебник «Физическая культура» 5-7 класс, Виленский М.Я., Торочкова Т.Ю., Туревский И.М. Москва, 2013 г.
2. Учебник «Физическая культура» 8 - 9 класс, Лях В.И., Зданевич А.А. 2012г.
3. Учебник «Физическая культура» 10 - 11класс, Лях В.И., Зданевич А.А. 2012г.

Материально-техническое обеспечение

Спортивный комплекс: спортивный зал, бассейн, стрелковый тир (электронный)

Спортивно-тренажерный зал; открытый стадион (100/70) с беговой дорожкой (400 м) и футбольным полем;

открытые спортивные площадки (Прыжковая яма, волейбольная, теннисная площадки);

открытый спортивный городок для занятий ОФП.

Оборудование:

Спортивный инвентарь (мячи, бадминтонные ракетки, лыжи и т.п.), тренажеры, столы для настольного тенниса и др.

Электронный стрелковый тир