

Пояснительная записка(5-9кл)

Нормативные правовые документы, на основании которых разработана рабочая программа:

- Закон РФ «О физической культуре и спорте» от 29.04.2010 № 80-ФЗ;
- Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление правительства РФ от 04.10.2000 № 751;
- Базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ МО РФ от 09.02.2010№322;
- Обязательный минимум содержания среднего (полного) образования. Приказ МО РФ от 30.06. 1999 №322;
- Методических рекомендаций от 27.12.2010 г. №5122 «О введении третьего часа физической культуры в недельный объем учебной нагрузки обучающихся общеобразовательных учреждений Российской Федерации»,

Цели.

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у обучающихся 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:

- **развитие** основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- **формирование** культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно- оздоровительной и спортивно- оздоровительной деятельности;
- **освоение знаний** о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

Задачи физического воспитания учащихся 5-9 классов направлены:

- на содействие гармоническому развитию личности, укрепление здоровья, закрепление навыков правильной осанки, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни;

- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных способностей;
- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влияние физических упражнений на состояние здоровья.
- углубленное представление об основных видах спорта;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- содействие развитию психических процессов и обучению психической саморегуляции.

Сведения о программе, на основании которой разработана рабочая программа

Данная программа разработана на основе учебной программы «Комплексная программа физического воспитания обучающихся 1-11 классов» (В.И. Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2010г) и является частью Федерального учебного плана для образовательных учреждений Российской Федерации.

В соответствии с БУП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в основной школе и на его преподавание отводится 102 часа в год.

Программа состоит из двух частей – базовой и вариативной. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана. Базовая часть 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. Для прохождения теоретических сведений выделяется время в процессе уроков.

Обоснование выбора программы для разработки рабочей программы

Комплексная программа предполагает реализацию компетентностного, личностно ориентированного, деятельностного подходов к содержанию образования. Определяет систему уроков и педагогические средства, обозначает виды деятельности, спрогнозирован результат и уровень усвоения ключевых компетенций, продуманы формы контроля. Помогает спланировать образовательный процесс, обеспечить формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств обучающихся.

Информация о внесённых изменениях

В вариативную часть комплексной программы включен материал по подвижным играм.

Место предмета в базисном плане школы

В соответствии с БУП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в основной школе. На его преподавание отводится 102 часа образования.

Количество часов в рабочей программе: 96

Учебных: 96

Формы организации образовательного процесса

Настоящая программа физического воспитания включает в себя содержание всех основных форм школьной физической культуры, предусмотрена организация ежедневных занятий всех обучающихся физической культурой на уроках, во внеурочное время, в спортивных секциях.

Технологии обучения

Используются: технологии активного обучения, проблемного обучения, здоровьесберегающие технологии, игровые технологии.

Механизмы формирования ключевых компетенций обучающихся

Изучение культурно- исторических основ знаний, медико-биологических, психолого – социальных основ и основ безопасности жизнедеятельности способствует развитию ценностно - смысловой и учебно - познавательной компетенций. Двигательные умения и навыки (освоение техники упражнений и развитие способностей) и практические умения формируют у учащихся коммуникативную компетенцию и компетенцию личностного самосовершенствования.

Виды и формы контроля

Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании изучения раздела (учётный урок), так и мере текущего освоения умений и навыков. В начале учебного года проводится вводный контроль, в конце учебного года проводится итоговый контроль, опрос по теории. 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 сдать экзамен по физической культуре как экзамен по выбору или дифференцированный зачёт.

Планируемый уровень подготовки выпускников на конец учебного года

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

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических

качеств;

- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и Перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;

- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Обучающие должны уметь демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	мальчики	девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на одну руку, с	9,2	10,2
Силовые	Прыжок в длину с места, см	180	165
	Лазание по канату на расстояние 6 м ,с	12	-
	Поднимание туловища лёжа на спине руки за головой, кол-во раз	-	18
К выносливости	Бег 2000 м, мин, с	8,50	10,20
К координации	Последовательное выполнение 5 кувырков, с	10,0	14,0
	Броски малого мяча в стандартную мишень, м	12,0	10,0

Двигательные умения, навыки и способности

В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в 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 «перешагивания».

В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10-12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с трёх 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 комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысотных брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящую из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат , мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).

В спортивных играх играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам).

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

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

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревнованиях по лёгкоатлетическому четырёхборью бег 60 м , прыжок в длину или 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.

Информация о используемом учебнике

Для прохождения программы по физическому воспитанию в 5-9 классов в учебном процессе используются учебники: Физическая культура.5-7 класс / под ред. Г.И.Мейсона. – М.: Просвещение, 2010г. Физическая культура. 8-9 классы /под ред. В.И.Ляха.- М.: Просвещение, 2010г

Содержание программного материала

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приёмы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля

Естественные основы

5-6 классы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников.

Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

7-8 классы. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов.

Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции системы дыхания, кровоснабжения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

9 класс. Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастную- половые особенности школьников .

Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Социально-психологические основы

5-6 классы. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу.

7-8 класс. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению.

9 класс. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных играх и соревновательных ситуациях.

Культурно-исторические основы

5-6 классы. Основы истории возникновения и развития олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

7-8 классы. Физическая культура и её значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

9 класс. Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к её материальным и духовным ценностям.

Приёмы закаливания

5-6 класс. Воздушные ванны (тёплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные). Солнечные ванны (правила, дозировка).

7-8 класс. Водные процедуры (обтирание, душ), купание в открытых водоёмах.

9 класс. Пользование баней.

Волейбол

5-9 классы. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Баскетбол

5-9 классы. Терминологию избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка мест занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Гимнастика

5-7 классы. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

8-9 классы. Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и самостраховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий.

Лёгкая атлетика

5-9 классы. Терминология лёгкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по лёгкой атлетике. Техника безопасности и при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

Кроссовая подготовка

5-9 классы. Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

Подвижные игры

5-9 классы. Терминология выбранной игры. Правила игры. Техника безопасности при проведении подвижных игр. Подготовка мест для проведения подвижных игр. Организация и проведение занятий по подвижным играм.

Навыки, умения, развитие двигательных качеств

Программный материал по спортивным играм

Основная направленность	Классы				
	5	6	7	8	9
Баскетбол На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Комбинации из основных				-----

стоек	элементов техники передвижений			
На основе ловли и передачи мяча	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге)	С пассивным сопротивлением защитника	-----	
На освоение Техники ведения мяча	Ведение мяча в низкой, средней и высокой на месте, в движении по прямой, с изменением направления и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой	с пассивным сопротивлением защитника	----- -----	
На овладение техникой бросков мяча	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3, 60 м	То же с пассивным противодействием. Расстояние до корзины 4, 80 м в прыжке	-----	----- Броски одной и двумя руками в прыжке
На основе индивидуальной техники защиты	Вырывание и выбивание мяча	Перехват мяча		-----
На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок			-----
На закрепление техники перемещений, владения мячом	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом			-----
На освоении тактики игры	Тактика свободного нападения Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков Нападение быстрым прорывом (1:0) Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди»	с изменением позиций (2:1)	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину (3:2) Взаимодействие двух, трёх игроков в	

			нападении и защите через «заслон», (тройка и малая восьмёрка)	
На овладение игрой	Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола	Игра по правилам мини-баскетбола	Игра по упрощённым правилам баскетбола	
Основная направленность	Классы			
	5	6	7	8
Волейбол На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановки, ускорения)		----- -----	----- -----
На освоение техники приёма и передач мяча	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. То же через сетку		Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощённым правилам мини-волейбола Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках	-----	Игра по упрощённым правилам волейбола	----- -----
На развитие Координационных способностей	Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения			-----

	мячом, типа бега с изменением направления, скорости, метание в цель различными мячами, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме. Игровые упражнения.			
На развитие выносливости	Эстафеты, круговая тренировка, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин			-----
На развитие скоростных и скоростно-силовых способностей	Бег с ускорением, изменением направления, Темпа, ритма, из различных и. п. Ведение Мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 с. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Прыжки и метания.			
На освоение техники нижней прямой подачи	Нижняя прямая подача с расстояния 3-6 м от сетки	Нижняя прямая подача через сетку	Нижняя прямая подача мяча. Приём подачи	Приём мяча, отраженного сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки
На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинации из основных элементов: приём, передача, подача		-----	-----
На закрепление техники перемещения, владения мячом	Комбинации из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом		-----	-----
На освоение тактики игры	Тактика свободного нападения	Позиционное нападение с изменением позиций		Игра в нападении В зоне 3. Игра в

				защите
На знания о физической культуре	<p>Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападения и защиты. Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите).</p> <p>Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми.</p>			
На овладение организаторскими умениями	<p>Организация и проведение и игровых занятий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры</p>			
Самостоятельные Занятия	<p>Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приёмов)</p>			

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

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)				
		Классы				
		5	6	7	8	9
1.	Базовая часть	48	48	48	48	48
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков	В процессе уроков	В процессе уроков	В процессе уроков	В процессе уроков
1.2	Спортивные игры (волейбол)	12	12	12	12	12
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	10	10	10	10	10
1.4	Лёгкая атлетика	14	14	14	14	14
1.5	Кроссовая подготовка	12	12	12	12	12
2.	Вариативная часть	48	48	48	48	48
2.1	Баскетбол	18	18	18	18	18
2.2	Подвижные игры	30	30	30	30	30
0	Итого	96	96	96	96	96

Средства обучения

Лёгкая атлетика: Малые мячи, эстафетные палочки, стойки и планка для прыжков в высоту, маты.

Гимнастика: Маты, канат, брусья, перекладина, конь, козёл, обручи, скакалки, гимнастические палки, скамейки, шведская стенка, мостик.

Спортивные и подвижные игры: Баскетбольные, волейбольные, футбольные мячи, набивные мячи, волейбольная сетка, баскетбольные щиты с кольцами,

малые мячи, бита.

Дидактико - технологическое оснащение включает таблицы, схемы, карточки.

Для информационно – компьютерной поддержки учебного процесса предполагается использование следующих программно – педагогических средств, реализуемых с помощью компьютера: электронные папки для подготовки обучающихся 9-х классов к итоговой аттестации по теоретическому курсу по физической культуре.

Пояснительная записка

(10-11кл)

Нормативные правовые документы, на основании которых разработана рабочая программа

- Закон РФ «О Физической культуре и спорте» от 29. 04. 2010 № 80-ФЗ;
- Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление правительства РФ от 04.10 № 751;
- Базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ МО РФ от 09.02.2010 №322;
- Методических рекомендаций от 27.12.2010 г. №5122 «О введении третьего часа физической культуры в недельный объем учебной нагрузки обучающихся общеобразовательных учреждений Российской Федерации»,

Цели

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у обучающихся 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 среднего (полного) общего образования ориентируется 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 опыта специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;

-освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значение 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.

Задачи физического воспитания обучающихся 10-11 классов направлены на:

- содействие гармоническому развитию личности, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления здоровья, противостояние стрессам;

- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;

- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;

- формирование знаний о закономерности двигательной активности, спортивной тренировки, значение занятий физической культуры для будущей трудовой деятельности;

- углубленное представление об основных видах спорта;

- закрепление потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;

- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей, содействие развитию психических процессов и обучению психической саморегуляции.

Сведения о программе, на основании которой разработана

рабочая программа

Программа разработана на основе учебной программы «Комплексная программа физического воспитания обучающихся 1-11 классов» (В.И.Лях, А.А.Зданевич.- М.: Просвещение, 2010г) и является частью Федерального учебного плана для образовательных учреждений Российской Федерации.

Программа составлена на основе государственного стандарта среднего (полного) общего образования.

В соответствии с БУП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет и на его проведение отводится

102 часа в год.

Обоснование выбора программы для разработки рабочей программы

Программа предполагает реализацию компетентного, личностно ориентированного, деятельного подходов к содержанию образования. Определены система уроков и педагогические средства, обозначены виды деятельности, спрогнозирован результат и уровень усвоения ключевых компетенций, продуманы формы контроля.

Информация о внесённых изменениях

В вариативную часть включён программный материал по подвижным играм

Место предмета в базисном учебном плане школы

В соответствии с БУП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе и на его преподавание отводится 102 часа в год.

Общее количество часов: 96

Учебных: 96

Формы организации образовательного процесса

Рабочая программа физического воспитания включает в себя содержание всех основных форм школьной физической культуры (урок, занятия после уроков, спортивные кружки и секции).

Технологии обучения

Используются технологии активного обучения, проблемного обучения, здоровьесберегающие технологии, игровые.

Механизмы формирования ключевых компетенций обучающихся

Программа формирует ключевые компетенции обучающихся в сфере учения, познания, профессионально-трудового выбора, личностного развития, ценностных ориентаций и смыслов творчества. Это предопределяет направленность обучения на формирование компетентной личности. Обучение рассматривается как процесс овладения не только определённой суммой знаний и системой соответствующих умений и навыков, но и как процесс овладения компетенциями.

Виды и формы контроля

Оценивание обучающихся предусмотрено как по окончании изучения раздела, (учётный урок), так и по мере текущего освоения умений и навыков.

По окончании школы обучающиеся должны показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведённых в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

Кроме того, по окончании основной школы обучающийся может сдать экзамен по физической культуре в форме экзамена по выбору или в форме дифференцированного зачёта.

Планируемый уровень подготовки выпускников на конец учебного года

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

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

уметь: - выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;

- выполнять простейшие приёмы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приёмы страховки и само страховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

использовать приобретённые знания и умения в практической и повседневной жизни:

- для повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооружённых Силах Российской Федерации;
- организация и проведение индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участие в массовых спортивных соревнованиях;

- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни;

владеть компетенциями: учебно-познавательной, личностного самосовершенствования, коммуникативной.

Двигательные умения, навыки и способности:

В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 100м из положения низкого старта, в равномерном темпе бегать до 25мин (мальчики) и до 20мин (девочки), после быстрого разбега с 10-15 шагов совершать прыжок в длину, выполнять прыжок в высоту.

В метаниях на дальность и на меткость: метать различные по массе и форме снаряды (гранату, утяжеленные малые мячи и др.) с места и с полного разбега (12-15м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов, метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель 2,5х2,5м с 10-12м (девочки) и 15-25м (юноши), метание теннисного мяча в вертикальную цель 1х1м с 10м (девочки) и с 15-20м (юноши).

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из пяти элементов на брусках или перекладине (юноши), на бревне или разновысотных брусьях (девочки), выполнять опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-125см (юноши), выполнять комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой (девочки), выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, лазать по канату.

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 учётом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

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

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

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: согласовывать своё 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.

Информация о используемом учебнике

Для прохождения программы по физическому воспитанию в 10-11 классах используется учебник - Физическая культура: 10-11 классы / под ред. В.И.Ляха.- М.: Просвещение, 2010.

Содержание программного материала

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки

Социокультурные основы

10 класс. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья; формирование здорового образа жизни. Современное олимпийское и физкультурно- массовое движение.

11 класс. Спортивно- оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

Психолого- педагогические основы

10 класс. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений. Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания. Основные технико- тактические действия в избранном виде спорта.

11 класс. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по различным видам спорта. Способы регулирования массы тела.

Медико-биологические основы

10 класс. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Основы организации двигательного режима. Самочувствие и показатели здоровья.

11 класс. Особенности техники безопасности и профилактики травматизма. Вредные привычки, причины возникновения и пагубное влияние на здоровье.

Приёмы саморегуляции

10-11 классы. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировка. Элементы йоги.

Баскетбол

10-11 классы. Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

Волейбол

10-11-классы. Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях волейболом. Организация и проведение соревнований по волейболу. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях волейболом.

Гимнастика с элементами акробатики

10-11 классы. Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние на телосложение. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

Лёгкая атлетика

10-11 классы. Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние лёгкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий лёгкой атлетикой. Самоконтроль.

Подвижные игры

10-11 кассы. Терминологию выбранной игры. Влияние подвижных игр на развитие двигательных качеств. Правила игры. Выбор места и оборудования для проведения подвижной игры. Техника безопасности. Умение самостоятельно провести подвижную игру.

Обучающие должны уметь демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 100 м/с	14,3	17,5
	Бег 30 м/с	5,0	5,4
Силовые	Подтягивание в вися на высокой перекладине, кол-во раз	10	-
	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине, кол-во раз	-	14
	Прыжок в длину с места, см	215	170
К выносливости	Бег 2000м, мин, с	-	10,00
	Бег 3000м, мин, с	13,30	-

Навыки, умения, развитие двигательных качеств

Учебно-тематический план

по физической культуре в 10-11 классах

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)			
		Класс			
		10(юноши) 11(девушки)	11(юноши)	10(девушки)	
1	Базовая часть	48	48	48	48
1.1	Основы знаний о физической культуре	в процессе урока			
1.2	Спортивные игры волейбол	14	14	14	14
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	12	12	12	12
1.4	Лёгкая атлетика	14	14	14	14
1.5	Кроссовая подготовка	8	8	8	8
2	Вариативная	48	48	48	48
2.1	Баскетбол	18	18	18	18
2.2	Подвижные игры	34	34	34	34
	ИТОГО	96	96	96	96

Требования к уровню подготовки обучающихся (выпускников)

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» обучающиеся 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, ведение 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 профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;
- особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и развивающую эффективность.

Соблюдать правила

- личной гигиены и закаливания организма;
- организации и проведения самостоятельных и самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;
- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
- профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

Проводить:

- самостоятельные и самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;
- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой.
- приёмы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями, приёмы оказания первой помощи при травмах и ушибах;

- приёмы массажа и самомассажа;
- занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;
- судейство 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 воздействия физических упражнений.

Литература

- Лях В. И. Физическое воспитание учащихся 10-11 кл. – М.: Просвещение, 2010г
- Настольная книга учителя физкультуры/ под ред. Л.Б. Кофмана.- М., 2010г.
- Методика преподавания гимнастики в школе.- М., 2000.
- Методика преподавания. Спортивные игры / под ред. Э. Найминова.- М., 2010г.
- Макаров А.Н. Лёгкая атлетика.- М.,1990.
- Спортивные игры на уроках физической культуры/ ред. О.Листов.- М., 2001.
- Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физкультурно- оздоровительная работа в школе. – М., 2003.
- Урок в современной школе/ ред. Г.А.Баланлин, Н.Н.Назаров, Т.Н.Казаков.- М., 2004.
- Спорт в школе/под ред. И.П.Космина, А.П.Паршикова, Ю.П.Пузыря.- М.,2003.
- Журнал «Физическая культура в школе».

Средства обучения

Лёгкая атлетика: Малые мячи, гранаты (500г, 700г), эстафетные палочки, стойки и планка для прыжков высоту, маты.

Гимнастика: Конь, козёл, мостик, брусья, маты, перекладина, гимнастические скамейки, обруча, скакалки, гантели, гимнастические палки, магнитофон, кассеты и диски с музыкой, канат.

Спортивные и подвижные игры: Баскетбольные , волейбольные, футбольные мячи, набивные мячи, малые мячи, волейбольная сетка, баскетбольные щиты с кольцами.

Дидактико - технологическое оснащение включает таблицы, схемы, карточки, аудиокассеты.

Для информационно - компьютерной поддержки учебного процесса предполагается использование следующих программно- педагогических средств, реализуемых с помощью компьютера: электронные папки для подготовки учащихся 11-х классов к итоговой аттестации по теоретическому курсу по физической культуре, учебные презентации.

Календарно-тематический план

5 класс

1ТРИМЕСТР

№ п\п	№ ТЕМЫ	Тема урока	Кол-во часов	Практические работы	Виды, формы, контроля	Оборудование	Требования к уровню подготовки. ЗУН	Дата проведения урока (план)	КОРРЕКТИРОВКА
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	1	Легкая атлетика Спринтерский бег, эстафетный бег	4						
2	1.1			Высокий старт, спринтерский бег 30-40м. Инст. по тех безопасности	Вводный	Флажки, свисток, секундомер	Уметь пробегать с максимальной скоростью 30м		
3	1.2			Высокий старт, спринтерский бег 40-50м. Эстафеты. Влияние легкоатл. упр. на здоровье	Текущий	Флажки, секундомер	Знать и уметь показывать технику высшего старта		
4	2.3	Подвижные игры	9	Игры на развитие скоростных качеств. Инструкция по ТБ	Текущий	Свисток	Уметь выполнять упр. на скорости		
5	1.4			Высокий	Текущий	Флажки,	Знать		

				старт, бег с ускорением 50-60м. эстафеты Влияние легкоат. упр. на различные стемы организма	й	секундом ер	влияние лёгкоат. упр. на здоровье.		
6	1.5			Бег на результат 30м,60м, специальные легкоат. упр.	М.:60м «5»-10,2 «4» -10,8 «3»-11,4 Д.:60м «5»-10,4 «4»-10,9, «3»-11,6	Флажки, секундом ер	Уметь пробегать 60м с максимальной скоростью		
7	2.6	Подвижные игры		Игры на развитие скоростно-силовых качеств	Текущий	Свисток	Уметь показать свои скоростные качества		
8	3.7	Прыжки в длину, метание малого мяча	3	Обучение отталиванию в прыжке в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча в горизонтальную цель (1х1) с 5-6м	Технику выполнения прыжка в длину с разбега	Рулетка, мячи, мишень	Уметь прыгать в длину с разбега, метать мяч в горизонтальную цель		
9	3.8			Прыжок с 7-8шагов разбега. Метание малого мяча в вертикальную цель (1х1) С 5-6 м	Техника метания мяча в цель	Рулетка, малые мячи, мишень	Уметь прыгать в длину с разбега, метать мяч в горизонтальную цель		
10	2.9	Подвижные игры на точность		Игра в лапту	Текущий	Мяч, бита	Выполнять правила игры		

1 1	3. 10			Прыжок с 7-9 Шагов разбега. Метание малого Мяча в горизон- Тальную цель (1x1) с 5-6м ОРУ	Техник а прыжка в длину, метани е мяча в цель	Рулетка, мячи, мишень	Знать технику выполнен ия прыжка и метания мал. мяча		
1 2	1. 11	Бег на средние дистанции	1	Бег в равном мерном тем пе. Бег 1000м ОРУ. Разви тие выносли вости	Бег 1000м (ввод- ный кон- троль)	Секундом ер	Уметь бегать в равномер ном темпе до 10мин		
1 3	2. 12	Подвижные игры		Игры- эстафеты с мячом	Текущи й	Мячи, свисток	Знать прави ла пробега- ния эстафет		
1 4	4	Кроссовая подготовка	6						
1 5	4. 13			Равномерны й бег 10мин. Развитие вы- носливости	Текущи й	Секундом ер	Знать технику равномерн о- го бега		
1 6	4. 14			Равномерны й бег 12мин. чередование бега с ходь- бой. ОРУ	Текущи й	Секундом ер	Уметь бегать в равномер ном темпе до 12мин		
1 7	2. 15	Подвижные игры на выносливос ть		Игра в фут- бол	Текущи й	Футболь- ные мячи	Уметь выпол- нять ведение мяча		
1 8	4. 16			Равномерны й бег 12мин. бег с преодолен ием препятст вий.	Текущи й	Секундом ер	Уметь раск- ладывать свои силы по дистанции		
1 9	4. 17			Равномерны й бег 12мин, преодоление препятствий, развитие вы- носливости	Ткущий	Секундом ер	Уметь преодоле- вать препятс твия		
2 0	2. 18	Подвижные игры на выносливос ть		Игра в лапту	Текущи й	Мяч, бита	Уметь выпол- нять удар по мячу		

2 1	4. 19			Равномерный бег 12мин. Преодоление препятствий. ОРУ	Текущий	Секундомер	Уметь бегать в равномерном темпе 12мин		
2 2	4. 20			Бег по пересечённой местности 2км. ОРУ	Бег 2км без учёта времени	Секундомер	Уметь бегать в равномерном темпе до12мин		
2 3	2. 21	Подвижные игры		Игры на выносливость	Текущий	Секундомер	Уметь в игре равномерно бегать длительное время		
2 4	5.	Баскетбол	4	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди. Правила по ТБ					
2 5	5. 22			Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди	Текущий	Баскет. мячи, секундомер	Уметь выполнять стойку и передвижения.		
2 6	5. 23			Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Игра в мини-баскетбол. Терминология баскетбола	Текущий	Баскет. мячи, предметы для обводки	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам		
2 7	2. 24	Подвижные игры		Игры на координацию	Текущий	Гимнастические скамей-	Уметь выполнять упр.		

				движений		ки	на координацию		
38	5.25			Стойки и передвижения. Ведение мяча на месте. Бросок двумя руками от головы после ловли. Игра. Терминология.	Оценка техник и стойки и передвижения игрока	Баскет. мячи	Уметь правильно выполнять технические действия		
39	5.26			Стойки и передвижения. Ведение мяча на месте. Ловля и бросок. Учебная игра.	Текущий	Баскет. мячи	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам		
30	2.27	Подвижные игры		Эстафеты баскетболиста	Текущий	Мячи	Знать правила поведения		

№ п/п	№ ТЕМЫ	Тема урока	Кол-во часов	Практические работы	Виды, Формы контроля	Оборудование	Требования к уровню подготовки. ЗУН	Дата проведения (план)	КОРРЕКТИРОВКА
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	1.28	Гимнастика Висы Строевые упражнения	12 4	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением.ОРУ. Вис согнувшись, Вис прогнувшись	Текущий	Брусья, гимнаматы	Знать ТБ на уроках гимнастике Уметь выполнять комбинацию из различных элементов, строевые упр.		

				(м), смешанные висы (д)Тех без					
2триместр									
2	1.29			Перестроени е из колонны по одному в колон- ну по четыре дроблением и сведением	Текущи й	Брусья , гимн. маты	Уметь выпол- нять комбина- цию из раз- личных эле- ментов		
3	2.30	Подвижны ые игры	7	игры на внимание	Текущи й	Мячи, обруч и	Уметь играть в игру		
4	1.31			Перестроени е из колонны по одному в колон- ну по четыре дроблением и сведением,О ру Вис согнувшись Вис прогнувшись (М) смешанные висы (Д), подтяги- вания в висте	Текущи й	Перек- ладин а брусья маты	Уметь выпол- нять различ- ные висы, подтягивать- ся ,выполнять ОРУ без пред- метов		
5	1.32			Учётный урок Мальчики: «5»-6 «4»-4; «3»- 1. Девочки: «5»- 19; «4»-14; «3»-4.	Учёт техники выполн е- ние висов Подтяги - вание в висте	Перек- ладин а брусья маты	Знать гимнаст. терминологи ю, уметь выпол- нять висы, ОРУ, Строевые упр.		
6	2.33	Подвижны е игры- эстафеты		Преодоление препятствий	Текущи й	Гимн. стенка , скаме й- ки, ма- ты	Уметь выпол- нять правила эстафет		
7	3.34	Опорный прыжок,	4	Перестроени е из	Текущи й	Козёл, мост,	Уметь выпол-		

		строевые упр.		колонну по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев.		мат, обручи	нять опорный прыжок, ОРУ с обручем		
8	3.35			Опорный прыжок	Текущий	Козёл, мост, мат	Уметь выполнять опорный прыжок		
9	2.36	Подвижные игры		«Лиса и куры»	Текущий		Уметь выполнять правила игры		
10	3.37			Опорный прыжок+ соскок прогнувшись	Текущий	Козёл, мост, мат	Знать технику выполнения опорного прыжка, уметь выполнять опорный прыжок		
11	3.38			Учётный урок Техника выполнения опорного прыжка	текущий	Козёл, мост, мат	Уметь выполнять опорный прыжок		
12	2.39	Подвижные игры		«Запрещённое движение»	Текущий	Свисток	Знать правила игры		
13	4.40	Акробатика	4	Строевой шаг. Кувырок вперёд. ОРУ в движении.	Текущий	Маты	Знать технику выполнения кувырка вперёд и выполнять кувырок вперёд		
14	4.41			Кувырок вперёд и назад. ОРУ в движении. Развитие	Текущий	Маты, свисток	Знать технику выполнения кувырка назад, уметь выпол-		

				координационных способностей			нять кувырок назад		
15	2.42	Подвижные игры		«Конники-спортсмены»	Текущий	Свисток	Знать и выполнять правила игры		
16	4.43			Кувырки вперёд и назад, Стойка на лопатках	Текущий	Маты	Уметь выполнять стойку на лопатках		
17	4.44			Учётный урок Кувырки вперёд и назад, Стойка на лопатках	Техника выполнения кувырка вперёд и назад стоки на лопатках	Маты	Уметь выполнять кувырки, стойку на лопатках		
18	2.45	Подвижные игры		«Не урони мешочек»	Текущий	Мешочки	Знать и выполнять правила игры		
19	5.46	Волейбол	2	Стойка игрока. перемещение в стойке, передача двумя руками сверху на месте	Текущий	Волейбольные мячи	Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам		
20	5.47			, передача двумя руками сверху на месте	Текущий	Волейбольные мячи	Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам		
21	2.48	Подвижные игры		Подвижные игры с элементами волейбола	Текущий	Волейбольные мячи	Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам		

№ п/п	№ ТЕМЫ	Тема урока	Кол-во часов	Практические работы	Виды, формы, контроля	Оборудование	Требования к уровню подготовки. ЗУН	Дата проведения урока	КОРРЕКТИРОВАКА
-------	--------	------------	--------------	---------------------	-----------------------	--------------	-------------------------------------	-----------------------	----------------

								(план)	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	1.49	Волейбол	10	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте.тех безопас	Текущий	Мячи, сетка	Выполнять правильно технические действия		
2	1.50			То же + передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперёд	Текущий	Мячи, сетка	Знание терминологию изученных приёмов		
3	2.51	Подвижные игры	10	Подвижные игры с элементами волейбола	Текущий	Мячи, сетка, свисток	Уметь применять полученные ЗУН в подвижных играх		
4	1.52			Передача двумя руками сверху	Оценка техники и передачи мяча двумя руками сверху	Мячи, сетка, свисток	Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам		
5	1.53			Повторение	Текущий	Мячи, сетка, свисток	Уметь выполнять изученные приёмы		
6	2.54	Подвижные игры		Игры на точность	Текущий	Мячи, различные предметы	Уметь точно попадать в цель		
7	1.55			Закрепление Передача двумя руками сверху в парах	Текущий	Мячи, сетка, свисток	Уметь правильно в игре выполнять технические действия		

8	1.56			Передача двумя руками сверху в парах.	Текущий	Мячи, сетка, свисток	Владеть техникой изученных приёмов		
9	2.57	Подвижные игры		Эстафеты с приёмами игры в волейбол	Текущий	Мячи, сетка, свисток	Уметь применять полученные навыки в игре		
10	1.58			Передача двумя руками сверху	Оценка техники и приёма	Мячи, сетка, свисток	Уметь играть в волейбол по упрощённым		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
				Зтриместр					
11	1.59			Повторение изученных приёмов + нижняя прямая подача с 3-6м	Текущий	Мячи, сетка, свисток	Уметь выполнять нижнюю прямую подачу		
12	2.60	Подвижные игры		«Пионербол»	Текущий	Мячи, сетка, свисток	Знать правила игры в «Пионербол»		
13	1.61			Совершенствовать Приём мяча снизу	Оценка техники и выполнения нижней прямой подачи	Мячи, сетка, свисток	Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам		
14	1.62			Совершенствовать Нижняя подача	Текущий	Мячи, сетка, свисток	Уметь правильно выполнять технические действия		
15	2.63	Подвижные игры		«Пионербол»	Текущий	Мячи, сетка свисток	Применять ЗУН в		

							игре		
16	3.64	Баскетбол	10	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места Тех безоп.	Текущий	Баскетбольные мячи	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам		
17	3.65			Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Ведение мяча	Оценивание техники ведения мяча на месте	Баскет. мячи	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам		
18	2.66	Подвижные игры		«Пионербол»	Текущий	Мячи, сетка, свисток	Приобретать навыки командной игры		
19	3.67			Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя снизу в движении.	Текущий	Баскет. мячи	Знать терминологию баскетбола		
20	3.68			Повторение изученных приёмов + бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение 5:0 без изменения позиции игроков .	Текущий	Баскет. мячи	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам		
21	2.69	Подвижные игры			Текущий				

22	3.70			Совершенство вание изученных приёмов	Оценка техник и ведения мяча с изменением направлением	Баскет. мячи	Уметь использовать технические действия в игре		
23	3.71			Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Броски.	Текущий	Баскет. мячи	Уметь выполнять ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока		
24	2.72	Подвижные игры							
25	3.73			Ведение с изменением направления и скорости, бросок двумя руками снизу в движении	Оценка техник и броска снизу в движении	Баскет. мячи	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам		
26	3.74			Стойки и передвижения. Вырывание и выбивание мяча. Нападение быстрым прорывом.	Текущий	Баскет. мячи	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия		
27	2.75	Подвижные игры							
28	3.76			Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте	Текущий	Баскет. мячи	Уметь в учебной игре вырывать и выбивать мячу		

							против-ника		
29	3.77			Закрепление изученных приёмов в учебной игре	Оценка техник и броска одной рукой от плеча с места	Баскетб. мячи	Уметь показать в уч. игре ЗУН полученные на уроках		
30	2.78	Подвижные игры							

№ п/п	№ ТЕМЫ	Тема урока	Количество часов	Практические работы	Виды, формы, контроля	Оборудование	Требования к уровню подготовки ЗУН	Дата проведения урока (план)	КОРРЕКТИРОВКА
1	1.79	Баскетбол	4	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействие двух игроков. Нападение быстрым прорывом. Тех без.	Текущий	Баскет. мячи	Уметь в игре выполнять изученные технические действия		
2	1.80			Учебная игра с заданием	Текущий	Баскет. мячи	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, правильно выполнять технические действия		
3	2.81	Подвижные	8						

		ые игры							
4	1.82			Совершенствование броска одной рукой от плеча в движении	Оценка техники броска одной рукой от плеча в движении	Баскет. мячи	Уметь правильно применять технические действия в игре		
5	1.83			Игра в мини-баскетбол Развитие координационных качеств	Текущий	Баскет. мячи	Уметь владеть полученными ЗУН		
6	2.84	Подвижные игры							
7	3.85	Лёгкая атлетика. Спринтерский бег. Эстафетный бег	4	Высокий старт до 10-15 м, бег с ускорением 30-40м, старты из различных исходных положений	Текущий	Флажки, секундомер	Уметь пробегать на скорость 30м		
8	3.86			Высокий старт. Бег с ускорением. Эстафеты	Текущий	Флажки. секундомер	Уметь пробегать с ускорением 60м		
9	2.87	Подвижные игры							
10	3.88			Высокий старт. Бег с ускорением 50-60м, Эстафетный бег.	Текущий	Флажки, секундомер	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60м		
11	3.89			Бег на результат 60м. Эстафетный бег	М.: 60м «5»- 10,2 «4»- 10,8 «3»- 11,4 Д.:60м «5»- 10,4 «4»- 10,9 «3»- 11,6	Флажки, секундомер	Уметь пробегать на скорость 60м. Знать технику эстафетного бега		
12	2.90	Подвижные							

		ые игры							
13	4.91	Прыжок в высоту. Метание малого мяча	2	Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом перешагивания. Метание малого мяча на заданное расстояние. без ..	Текущи й	Стойки , планка	Уметь прыгать в высоту с раз- бега, метать мал. мяч		
14	4.92			Метание малого мяча на заданное расстояние	Оценка метани я на даль- ность	Стойки , планка , мячи	Уметь макси- мально далеко метать малый мяч		
15	2.93	Подвижн ые игры							
16	5.94	Кроссова я подготов ка	6	Равномерный бег 10мин, развитие выносливости	Текущи й	Часы	Уметь бегать в равномерн ом темпе до 12мин		
17	5.95			Равномерный бег, чередование бега с ходьбой	Текущи й	Часы	Уметь бегать в равномерн ом темпе до 12мин		
18	2.96	Подвижн ые игры							
19	5.97			Равномерный бег 12мин, преодоление препятствий	Текущи й	Часы	Уметь равно- мерно раскла- дывать силы по дистанции		
20	5.98			Равномерный бег 12мин, преодоление препятствий	Текущи й	Часы	Уметь бегать в равномерн ом темпе 12мин		
21	2.99	Подвижн ые игры							
22	5.10 0			Равномерный бег 12мин,	Текущи й	Часы	Уметь преодо- левать		

				преодоление препятствий			естественные препятствия		
23	5.10 1			Бег по пересечённой местности	Бег 2км без учёта времени	Часы	Учиться терпеть при длительном беге		
24	2.10 2	Подвижные игры							

Календарно-тематический план

6класс

1ТРИМЕСТР

№ п / п	№ ТЕМЫ	Тема урока	Количество	Практические работы	Виды, формы, контроля	Оборудование	Требование к уровню подготовки ЗУН	Дата проведения урока (план)	КОРРИКТИРОВКА
1	1.1	Лёгкая атлетика. Спринтерский бег, эстафетный бег.	4	Высокий старт 15-30м, бег по дистанции(40-50м); Эстафеты. Инструкция по ТБ. Терминология спринтерского бега.	Вводный	Секундомер Флажки	Знать инструкцию по ТБ на уроках л/а Уметь побегать с максимальной скоростью 30м		
2	1.2			Высокий старт Развитие скоростных качеств Измерения результата.	Текущий	Флажки, секундомер	Уметь пробегать с максимальной скор. 60м		
3	2.3	Подвижные игры	9	Игры с бегом на скорость	Текущий	Флажки, секундомер, свисток	Уметь применять л/а навыки в играх		
4	1.4			Высокий старт, финиширование Старты из различных положений.	Текущий	Флажки, секундомер	Уметь пробегать 60м с максимальной скоростью		

5	1.5			Бег 60м на результат, Эстафетный бег.	Контроль М,: 60м «5»- 10,0 «4»- 10,6 «3»- 10,8 Д.: 60м «5»- 10,4 «4»- 10,9 «3»- 11,2	Флажки, секундомер	Уметь пробегать с максимальной скор. 60м		
6	2.6	Подвижные игры		Игры на развитие скоростных качеств	Текущий	Флажки, свисток	Уметь развивать скоростные качества в игре		
7	3.7	Прыжок в длину способом «согнув ноги», метание малого мяча	3	Прыжок в длину с 7-9 шагов. Метание мяча в горизонт. И вертикальную цель. Терминология прыжков в длину	Текущий	Флажки, рулетка мишень	Уметь прыгать в длину с разбега и метать мяч в мишень и на дальность		
8	3.8			Прыжок в длину, метание на заданное расстояние, терминология метания	Текущий	Флажки, рулетка, мишень	Знать терминологию метания		
9	2.9	Подвижные игры		Игры на меткость и дальность	Текущий	Свисток, мишень	Уметь в игре применять навыки метания		
10	3.10			Прыжок в длину с 7-9 шагов, метание теннисного мяча на дальность	Оценка техники прыжка в длину и метание на дальность	Флажки, рулетка	Уметь прыгать в длину с разбега Метать мяч на дальность		
11	4.11	Бег на средние дистанции	1	Бег 1000м (мин) Развитие выносливости	Контроль М.: 5,00; 5,30;6,00.	Секундомер	Уметь пробегать 1000м на результат		

					Д.: 5,30; 6,00; 6,20.				
1 2	2.12	Подвижные игры		Футбол	Текущий	Футб. мяч	Уметь играть в футбол		
1 3	5.13	Кроссовая подготовка	6	Равномерный бег до10мин, преодо- ление препятствий. Инструкция по ТБ Терминология кроссового бега.	Текущий	Часы	Уметь преодо- левать пре- пятствия, бегать в рав- номерном темпе		
1 4	5.14			Равномерный бег до10мин, преодо- ление препятствий	Текущий	Часы	Знать терми- ноологию кроссового бега		
1 5	2.15	Подвижные игры		Игры на развитие выносливости	Текущий	Часы	Уметь длительно бегать в игре		
1 6	5.16			Равномерный бег, бег в гору и под гору	Текущий	Часы	Уметь в рав- номерном темпе бегать до 12мин		
1 7	5.17			Равномерный бег до15мин, преодоление препятствий	Текущий	Часы	Уметь бегать в равномер- ном темпе до 15мин		
1 8	2.18	Подвижные игры		Игра в лапту	Текущий	Мяч, бита	Знать прави- ла игры		
1 9	5.19			Повторение прак- тической работы Урока №17	Текущий	Часы	Уметь бегать до 15мин		
2 0	5.20			Бег 1200м. Развитие вынос- ливости.	Контроль 1200м без учёта времени	Часы	Уметь распре- делять силы по дистанции		
2 1	2.21	Подвижные игры		Игра в лапту	Текущий	Мяч, бита	Уметь играть в игру		
2 2	6.22	Баскетбол		Стока и передви- жения игрока.	Текущий	Баскет. мячи	Знать прави- ла игры,		

				Ведение с изменением направления и высоты отскока. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приёмов ведения, передач, бросок. Правила игры в баскетбол Тех без.			уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам.		
2 3	6.23			Остановка двумя шагами. Правила игры.	Текущий	Баскет. мячи	Знать прав. игры. Уметь правильно выполнять технические действия.		
2 4	2.23	Подвижные игры		Игры подготавливающие к баскетболу	Текущий	Баскет. мячи	Уметь использовать баскетбольные навыки в игре		
2 5	6.25			. Сочетание приёмов ведения, передач, бросок. Правила игры в баскетбол	Текущий	Баскет. мячи	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам		
2 6	6.26			Повторение всех технических приёмов в учебной игре	Оценка техники ведения мяча	Баскет. мячи	Уметь правильно в игре выполнять технические действия		
2 7	2.27	Подвижные игры		Игры на развитие реакции	Текущий	Разные предметы	Уметь в игре отрабатывать реакцию		

2триместр

№ п / п	№ тем ы	Тема урока	Ко л во ча со в	Практические работы	Виды, формы, контроля	Оборуд о вание	Требования к уровню под-готовки ЗУН	Дата пров е дени я урок а (пла н)	корректиров ка
1	1.28	Гимнастик а Висы, строе-вые упр.	4	Техника безопас-ности на уроках гимнастики.Стр ое-вой шаг, размыка-ние и смыкание на месте.Подъём переворотом в упор. ОРУ на мес-те без предметов. Сед «ноги врозь» (м.). Вис лёжа. Вис присев (д).Тех без	Текущий	Маты, брусья	Знать ТБ на уроках гим-настики, стра ховку и по-мощь при выполнени и гимн. упр. Уметь выпол-нять строе-вые упр., висы		
2	1.29			. упр. для развития силовых способ-ностей	Текущий	Маты, брусья	Уметь выпол-нять строе-вые упр., висы		
3	2.30	Подвижны е игры	7	Игры с элемен-тами общеразвива-ющих упр.	Текущий	Маты гимн. пал-ки	Уметь пра-вильно вы-полнять ОРУ		
4	1.31			.Подъём переворотом в упор. ОРУ на мес-те без предметов	Текущий	Маты, брусья	Уметь выпол-нять строе-вые упр. и висы		
5	1.32			Выполнение на технику. Подъём переворот в упор (м). Вис лёжа. Вис присев (д). Выпол-	Оценка техники выполне-ния упр.	Маты, брусья	Уметь выпол-нять строе-вые упр. и висы		

				нение подтягивания в висе.					
6	2.33	Подвижные игры		Игры на внимание	Текущий	-	Уметь играть в игры на внимание		
7	3.34	Прикладные упражнения, Упражнения в равновесии	4	Передвижения (ходьбой, бегом, прыжками) по наклонной ограниченной площадке. Упр. на гимнастической скамейке	Текущий	Гимн. скамейки, маты	Уметь выполнять прикладные упр.		
8	3.35			+ преодоление препятствий прыжками. ОРУ в движении.	Текущий	Гимн. скамейки, маты	Уметь преодолеть препятствие прыжками		
9	2.36	Подвижные игры		Игры с преодолением препятствий	Текущий	Гимн. скамейки, маты	Уметь в игре преодолевать препятствия		
10	3.37			Переноска партнёра на спине. ОРУ в движении	Текущий	Гимн. скамейки	Уметь переносить партнёра на спине		
11	3.38			Преодоление препятствий прыжком Развитие скоростно-силовых способностей	Оценка техники выполнения прикладных упражнений	Шведская стенка, гимнастическая скамейка	Уметь выполнять строевые упр., преодолевать препятствия		
12	2.39	Подвижные игры		Игры на развитие творческого мышления	Текущий	-	Уметь развивать творческое мышление в игре		
13	4.40	Акробатика, лазание	4	Кувырок вперёд, назад, стойка на лопатках – выполнение комбина-	Текущий	Маты	Уметь выполнять гимнастические элементы слитно и раз-		

				ции. Два кувырка слитно.			дельно		
1 4	4.41			Два кувырка вперёд слитно. Мост из положения стоя с помощью. ОРУ с предметами. Лазание по каннату в три приёма.	Текущий	Маты, канат	Уметь выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации		
1 5	2.42	Подвижные игры		Игры на развитие творческого мышления	Текущий	-	Уметь выразить себя в игре		
1 6	4.43			Два кувырка вперёд слитно. Мост из положения стоя с помощью.	Текущий	Маты, канат	Уметь выполнять аэробатические элементы		
1 7	4.44			Два кувырка вперёд слитно. Мост из положения стоя .ОРУ с предметами. Лазание по канату в три приёма	Оценка техники выполнения кувырков . Лазание по канату на расстоянии 4м,5м,6м	Маты, канат	Уметь выполнять акробатические элементы слитно и в комбинации		
1 8	2.45	Подвижные игры		Игра в пионербол	Текущий	Мячи, свисток	Уметь играть в пионербол		
1 9	5.46	Волейбол	2	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Приём мяча снизу двумя руками в парах. Техника безоп.	Текущий	Волейбол . мячи, свисток	Уметь выполнять технические действия в парах		
2 0	5.47			+ Нижняя прямая подача мяча. Учебная игра.	Текущий	Волейбольные мячи,	Уметь играть в игру по упрощённым		

						свисток	м правилам, выполнять технически е приёмы		
2 1	2.48	Подвижны е игры		Игра в пионербол	Текущий	Вол. мячи, свисток	Уметь в игре использо вать приёмы волейбола		

№ п/ п	№ тем ы	Тема урока	Ко л во ча сов	Практические работы	Виды, формы, контроля	Обору довани е	Требование к уровню подготовки. ЗУН	Дата прове - дения урока (план)	Корр Екти ровк а
1	1.49	Спортивные игры. Волейбол	10	Стойки и передви жения игрока. Передача мяча сверху двумя рука ми в парах и над собой. Приём мяча снизу двумя рука ми в парах. Нижняя прямая подача. Учеб. Игра.	Текущий	Волейб. мячи свисток	Уметь играть в волейбол по упрощён ным прави лам		
2	1.50			Передача мяча сверху двумя рука ми в парах и над собой.	Текущий	Волейб. мячи, свисток	Уметь играть в волейбол по упрощён ным правилам		
3	2.51	Подвижны е игры	10	Пионербол	Текущий	Волейб. мячи	Уметь играть в пионербол		
4	1.52			Практическая раб - та урока №49 + прямой нападаю щий удар после подбрасывани я	Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху в парах	Волейб. мячи, свисток	Уметь во время уч. иг ры правиль но выпол нять техни ческие приё мы		

				мяча партнёрам. Учебная игра.					
5	1.53			Практическая прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёрам. Учебная игра	Текущий	Волейб. мячи, свисток	Уметь применять в игре ЗУН по волейболу		
6	2.54	Подвижные игры		Пионербол	Текущий	Волейб. мячи	Уметь играть в пионербол		
7	1.55			Все технические приёмы . Учебная игра	Текущий	Волейб. мячи, свисток	Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам		
8	1.56			Тоже + тактика свободного нападения. Учебная игра	Оценка техники приёма мяча двумя руками снизу в парах	Волейб. мячи, свисток	Уметь технически правильно показывать приём		
9	2.57	Подвижные игры		Пионербол	Текущий	Волейб. мячи, свисток	Знать правила игры		
10	1.58			Учебная игра	Текущий	Волейб. мячи, свисток	Знать тактику свободного нападения		
Зтриместр									
11	1.59			комбинации из разученных элементов в парах. Тактика свободного нападения	Текущий	Волейб. мячи, свисток	Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам		
12	2.60	Подвижные игры		Пионербол	Текущий	Волейб. мячи, свисток	Знать правила игры. Уметь играть в пионербол		
13	1.61			Повторение в учебной игре всsx технических приёмов	Оценка техники нижней прямой подачи	Волейб. мячи, свисток	Уметь показать на оценку нижнюю прямую подачу		
14	1.62			Игра в волейбол по упрощённым пра-	Оценивание тактических действий в	Волейб. мячи, свисток	Уметь владеть ЗУН по волейболу		

				вилам	игре				
1 5	2.63	Подвижные игры		Пионербол	Оценивани е действий игроков	Волейб. мячи, свисток	Владеть на- выками иг- ры пионер- бол		
1 6	3.64	Баскетбол	10	Стойка и паредви- жения игрока. Ведение мяча с из- менением направ- ления и скорости. Остановка двумя шагами. Сочетание приёмов ведение, передача, бросок. Правила игры в баскетбол.Тех без.	Текущий	Баскет. мячи, свисток	Уметь пра- вильно вы- полнять все технические приёмы		
1 7	3.65			бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Пере- дача в парах на месте и вдвижении Игра 2х2, 3х3. Тер- миналогия баскет- бола.	Текущий	Баскет. мячи, свисток	Знать терми- налогию . Уметь пра- вильно при- менять тех- нические приёмы в игре		
1 8	2.66	Подвижные игры		« Мяч с четырёх сторон»	Текущий	Мячи	Знать прави- ла, играть в игру		
1 9	3.67			Терминология баскет. Пере- дача в парах на месте и вдвижении Игра 2х2, 3х3. болиста	Текущий	Баскетб. мячи, свисток	Уметь играть в игру по упрощённым правилам		
2 0	3.68			бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча.	Текущий	Баскет. мячи, свисток	Уметь в игре првильно применять технические действия		
2	2.69	Подвижные		Эстафета	Текущий	Баскет.	Уметь в		

1		игры		баскетболиста		мячи, свисток	эстафете правильно вести мяч		
2 2	3.70			Стойки и передвижения. Передача мяча двумя руками от груди, от плеча, от головы в парах на месте и в движении. Игра 2х2, 2х3.	оценка техники броска мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча	Баскет. мячи, свисток	Знать терминологию. Уметь выполнять техническое действие		
2 3	3.71			Учебная игра с заданием	Текущий	Баскет. мячи, свисток	Уметь играть в игру, выполнять задание		
2 4	2.72	Подвижные игры		«Не давай мяча водящему»	Текущий	Мячи	Знать правила игры. Уметь играть в игру		
2 5	3.73			Стойки и передвижения. Передача мяча двумя руками от груди, от плеча, от головы в парах на месте и в движении. Игра 2х2, 2х3.	Текущий	Баскет. мячи, свисток	уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять технические действия		
2 6	3.74			Ведение мяча в движении. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Позиционное нападение 5:0	Текущий	Баскет. мячи, свисток	Уметь выполнять технические действия		
2 7	2.75	Подвижные игры		«Борьба за мяч»	Текущий	Мяч	Знать правила. Уметь играть в игру		
2 8	3.76			Терминология баскетболиста	Текущий	Баскет. мячи, свисток	Знать терминологию. Уметь играть		

							в уч. игру		
29	3.77			Уче Ведение мяча в движении. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки.	Текущий	Баскет. мячи, свисток	Уметь играть в игру по упрощённым правилам, выполнять технические приёмы		
30	2.78	Подвижные игры		Игра «Перестрелки»	Текущий	Мячи	Уметь в игре отрабатывать точность попадания в цель		

№ п/п	№ темы	Тема урока	Кол-во часов	Практические работы	Виды, формы, контроля	Оборудование	Требования к уровню подготовки. ЗУН	Дата проведения урока (план)	Коррекция
1	1.79	Баскетбол	4	Стойки и передвижения игроков. Ведение мяча в движении. Перехват мяча. Передачи мяча в тройках. Позиционное нападение 5:0. Терминология баскетболиста.	Текущий	Баскет. мячи, свисток	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам		
2	1.80			Практическая работа урока №79	Оценка техники броска одной рукой от плеча после остановки	Баскет. мячи, свисток	Уметь правильно показывать технические приёмы		
3	2.81	Подвижные игры	8	Игра в лапту	Текущий	Мяч, бита	Знать правила игры. Уметь играть а лап-		

							ту		
4	1.82			Стойки и перемещения игрока. Ведение мяча в движении. Перехват мяча. Передача мяча в тройках. Сочетание приёмов. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра	Текущий	Баскет. мячи, свисток	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам		
5	1.83			Передача мяча в тройках. Сочетание приёмов. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра	Оценка техники передачи мяча в тройках, в движении со сменой мест	Баскет. мячи, свисток	Уметь выполнять теннисческие действия во время игры		
6	2.84	Подвижные игры		«Перебежка с выручкой»	Текущий	Флажки, секундомер	Знать правила. Уметь играть в игру		
7	3.85	Кроссовая подготовка	6	Равномерный бег до 10мин. Преодоление препятствий. Терминология кроссового бега	Текущий	Часы	Уметь в равномерном темпе бегать до 10 мин		
8	3.86			Равномерный бег до 10мин. Преодоление	Текущий	Часы	Уметь равномерно бегать по дистанции		
9	2.87	Подвижные игры		Игра в футбол	Текущий	Футбольный мяч, свисток	Уметь играть в футбол		
10	3.88			Равномерный бег до 12мин. Развитие выносливости	Текущий	Часы	Уметь бегать в равномерном темпе до 12мин		
11	3.89			Равномерный бег до 15мин. Преодоление препятствий.	Текущий	Часы	Уметь бегать в равномерном темпе до 15 мин		
12	2.90	Подвижные игры		Игра в футбол	Текущий	Футбольный мяч, свисток	Уметь играть в футбол		
1	3.91			Равномерный	Текущий	Часы	Уметь рав-		

3				бег до 15мин. Развитие выносливости			номерно распределять силы по дистанции		
14	3.92			Бег 2000м. Развитие выносливости	Оценка бега 2000м без учёта времени	Часы	Уметь бегать в равномерном темпе до 20мин		
15	2.93	Подвижные игры		Игра в лапту	Текущий	Мяч, бита	Уметь играть в лапту		
16	4.94	Л/а. Спринтерский бег, эстафетный бег	4	Высокий старт 15-30м, бег по дистанции (40-50м), Специальные беговые упр. ОРУ. Эстафеты. Определение результатов в спринтерском беге Тех без.	Текущий	Флажки, секундомер	Уметь пробежать с максимальной скоростью 30м		
17	4.95			Старты из различных положений. Бег по дистанции (40-60м). Эстафеты.	Текущий	Флажки, секундомер	Уметь пробежать с максимальной скоростью 60м		
18	2.96	Подвижные игры		Игры на развитие скоростно-силовых качеств	Текущий	Флажки, секундомер	Уметь в игре развивать скор.-силовые качества		
19	4.97			Высокий старт. Финиширование. Эстафеты.	Текущий	Флажки, секундомер	Уметь бегать эстафеты.		
20	4.98			Бег 60м на результат, специальные беговые упр. Эстафеты	Контроль 60м. М.: 10,0; 10,4; 10,8. Д.:10,4; 10,8; 11,2	Флажки, секундомер	Уметь пробежать 60м с максимальной скоростью		
21	2.99	Подвижные игры		Игры на развитие скоростных качеств.	Текущий	Флажки	Уметь в игре бегать с максимальной скоростью		
22	5.100	Прыжок в высоту, метание малого мяча	2	Прыжок в высоту с 5-7шагов разбега способом «перешагивания», метание теннис-	Текущий	Тен. мяч, стойки и планка	Уметь прыгать в высоту, метать мяч		

				ного мяча с 3-5 ш. на заданное расстояние. ОРУ.					
2 3	5.10 1			Повторение практической работы урока №100	Текущий	Тен. мяч, стойки и планка	Уметь прыгать в высоту, метать мяч на дальность		
2 4	2.10 2	Подвижные игры		Игра в лапту	Текущий	Мяч, бита	Уметь играть в игру		

Календарно-тематический план

7класс

1триместр

№ п/п	№ темы	Тема урока	Кол-во часов	Практические работы	Виды, формы, контроля	Оборудование	Требования к уровню подготовки. ЗУН	Дата проведения урока (план)	Корректировка
1	1.1	Л/а. спринтерский бег Эстафетный бег	4	Низкий старт. Бег по дистанции (50-60м), Эстафеты. Специальные беговые упр. Челночный бег 3х10м. Инструкция по ТБ	Вводный	Флажки, секундомер	Знать правила ТБ на уроках л/а. Уметь пробегать 60м с макс. скоростью		
1	2.2			соре Низкий старт. Бег по дистанции (50-60м), Эстафеты. Специальные беговые упр. Челночный бег 3х10м. внований	Текущий	Флажки, секундомер	Знать правила соревнований. Уметь пробегать 60м на скорость		
3	3.3	Подвижные игры	9	Игры на развитие скоростных качеств	Текущий	Флажки, секундомер	Уметь показывать скоростные качества в играх		

4	1.4			Низкий старт 30-40м. Бег по дистанции (70-80-м). Финиширование. Эстафеты. Правила соревнований.	Текущий	Флажки, секундометр	Знать правила соревнований. Уметь бегать 60м		
5	1.5			Бег на результат 60м. ОРУ. Эстафеты.	Учёт. 60м М.: 9,5;9,8; 10,9. Д.; 9,8; 10,4; 10,9.	Флажки, секундомер	Уметь пробегать 60м на результат		
6	2.6	Подвижные игры		Игры на развитие быстроты реакции	Текущий	Разные предметы	Уметь в игре проявить быстроту реакции		
7	3.7	Прыжок в длину согнув ноги, метание малого мяча	3	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность. ОРУ. Правила соревнования.	Текущий	Рулетка, теннисный мяч	Знать правила соревнований. Уметь прыгать в длину с разбега, метать мяч на дальность		
8	3.8			Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность. ОРУ	Текущий	Рулетка, теннисный мяч	Уметь прыгать на дальность		
9	2.9	Подвижные игры		Игры на развитие прыгучести	Текущий	Флажки, секундомер	Уметь в играх хорошо прыгать		
10	3.10			Прыжок в длину на дальность. Правила соревнований	Учёт. М.: 360, 340,320 Д.: 340, 320,300	Рулетка	Уметь прыгать в длину с разбега		
11	4.11	Бег на средние дистанции	1	Бег 1500м. ОРУ. Специальные беговые упр. Правила соревнований	1500м без учёта времени	Секундомер	Уметь пробегать дистанцию 1500м		
12	2.12	Подвижные игры		Игра в футбол	Текущий	Футбольный мяч, свисток	Уметь играть в футбол		
13	5.13	Кроссовая	6	Бег	Текущий	Часы,	Бежать в		

3		подготовка		15мин.Преодоление горизонтальных препятствий. Понятие о темпе упражнений		горизонтальные препятствия	равномерном темпе 15мин, преодолев. горизонт. препятствия		
14	5.14			Бег 15мин.Преодоление горизонтальных препятствий	Текущий	Часы, горизонтальные препятствия	Знать, что такое темп, ритм. Уметь бежать 20мин в равномер. темпе		
15	2.15	Подвижные игры		Игра в лапту	Текущий	Мяч, бита	Уметь играть в лапту		
16	5.16			Бег 20мин. Преодоление вертикальных препятствий. Правила соревнований. Понятие об объёме упр.	Текущий	Часы, вертикальные препятствия	Знать правила--ла соревнований. Уметь бегать в равномер. темпе 29мин		
17	5.17			Бег 20мин. Преодоление вертикальных препятствий. Правила соревнований	Текущий	Часы, вертикальные препятствия	Уметь во время бега преодолевать вер. препят.		
18	2.18	Подвижные игры		Игры на развитие выносливости	Текущий	Флажки, секундомер	Уметь в играх бегать длительное время		
19	5.19			Бег 20мин. Преодоление препятствий	Текущий	Часы, препятствия	Уметь бегать в равномерном темпе 20мин		
20	5.20			Бег 2км. Развитие выносливости	2км без учёта времени	Часы	Уметь распределять силы при беге на 2км		
21	2.21	Подвижные игры		Игры на выносливость	Текущий	Секундомер	Уметь играть в игру длительное время		
22	6.22	Баскетбол	4	Передвижение игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча на месте	Текущий	Баскет. мячи, свисток	Уметь играть в баскет. По упрощённым правилам		

				с пассивным сопротивлением защитника. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Правила соревнований					
2 3	6.23			. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Правила соревнований	Текущий	Баскет. мячи, свисток	Уметь играть в баскет. по упрощённым правилам		
2 4	2. 24	Подвижные игры		Игра «мяч капитану»	Текущий	Баскет. мячи, свисток	Уметь в игре применять навыки баскетбола		
2 5	6.25			Повторение изученных технических приёмов + основы обучения и самообучения двигательным действиям	Текущий	Баскет. мячи, свисток	Уметь играть в баскет. по упрощённым правилам, применять технические действия		
2 6	6.26			Правила игры в баскетбол. техника ведения мяча в движении	Оценка техники ведения мяча в движении	Ббаскет. мячи, свисток	Знать правила игры. Уметь играть в баскет. по упрощённым правилам		
2 7	2.27	Подвижные игры		Игра в пионербол	Текущий	Мячи	Уметь играть в пионербол		

2триместр

№ п/п	№ темы	Тема урока	Количество часов	Практические работы	Виды, формы, контроля	Оборудование	Требования к уровню подготовки. ЗУН	Дата проведения урока (план)	Коррекция
1	1.28	Гимнастика. Висы. Строевые упражнения	4	Правила ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упр. Выполнение команд: «Полоборота направо!», «Полоборота налево!».ОРУ на месте. Подъём переворот в упор, передвижение в висе (М). Махом одной, толчком другой подъём переворот (Д). Упр. на гимнастической скамейке	Вводный	Брусья, маты, гимнаст. скам.	Знать правила ТБ на уроках гимнаст.; страховка и помощь во время выполнения гимнаст. упр. Уметь выполнять строевые упр. в висе		
2	1.29			Практическая работа урока №28 + значения гимнаст.упр. для развития гибкости	Текущий	Брусья, маты, гимнаст. скамейки	Уметь выполнять строевые упр., упр. в висе		
3	2.30	Подвижные игры	7	Игры на развитие гибкости	Текущий	Обручи, маты	Уметь в игре выполнять упр.на гибкость		
4	1.31			Практическая работа урока №28 + подтягивание в висе	Текущий	Брусья, маты, гимнаст. скамейки	Уметь подтягиваться в висе		
5	1.32			Выполнение упр. на технику. Подтягивание в висе	Оценка техники выполнения	Брусья, маты	Уметь выполнять упр. в висе		

					висов, под- тягивания- М.: 8-6-3 Д.: 19-15-8				
6	2.33	Подвижные игры		Игры на разви- тие творческого мышления	Текущий	Маты	Уметь в игре развивать творческое мышление и фантазию		
7	3.34	Опорный прыжок	4	Опорный пры- жок, согнув но- ги(М). Прыжок ноги вроз (Д). ОРУ с предмета- ми. Приклад- ное значение гимн-ки.	Текущий	Мостик, козёл, маты	Уметь выпол- нять опорный прыжок		
8	3.35			Практическая работа урока №34	Текущий	Мостик, козёл, маты	Уметь выпол- нять опорный прыжок		
9	2.36	Подвижные игры		Игры на внимание	Текущий	-	Уметь внима- тельно слу- шать учителя		
10	3.37			Повторение техники опор- ных прыжков.	Текущий	Мостик, козёл, маты	Уметь выпол- нять опорный прыжок		
11	3.38			Выполнение опорных прыж- ков на технику. ОРУ с предме- тами	Оценка техники опорных прыжков	Мостик, козёл. маты	Уметь выпол- нять на техни- ку опорные прыжки		
12	2.39	Подвижные игры		Игра на разви- тие силовых качеств	Текущий	Гимн. скамей- ки, маты	Уметь в игре выполнять силовые упр.		
13	4.40	Акробатика · Лазание	4	Кувырок вперёд в стойку на ло- патках (М). Ку- вырок назад в полушпагат. Мост из поло- жения стоя, без помощи(Д). ОРУ с предме- тами. Лазание по канату в два приёма.	Текущий	Маты, канат	Уметь выпол- нять акроба- тические упр. раздельно и в комбина- ции		

14	4.41			Практическая работа урока №40	Текущий	Маты, канат	Уметь лазать по канату в два приёма		
15	2.42	Подвижные игры		Игры на развитие силовых качеств	Текущий	Маты, гимн. стенка	Уметь в игре выполнять силовые упр.		
16	4.43			Повторение изученных упр. ОРУ с предметами	Текущий	Маты, канат	Уметь выполнять акробатические упр. и лазать по канату в два приёма		
17	4.44			Акробатические упр. в комбинации. Лазание по канату в два приёма	Учёт техники выполнения акробатических упр., лазания по канату на расстоянии 6-5-3м	Маты, канат	Уметь выполнять акробат. упр. раздельно и в комбинации. Лазать по канату в два приёма		
18	2.45	Подвижные игры		Игра в пионербол	Текущий	Мячи	Уметь играть в пионербол		
19	5.46	Волейбол	2	Стойка и перемещения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача. Правила ТБ на уроках спортивных игр. Учеб. игра	Текущий	Волейб. мячи	Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам		
20	5.47			Практическая работа урока №46 +терминология игры	Текущий	Волейб. мячи	Уметь в учеб. игре правильно применять технические приёмы		
21	2.48	Подвижные игры		Игра в пионербол	Текущий	Волейб. мячи	Уметь играть в игру		

№ п/п	№ темы	Тема урока	Количество часов	Практические работы	Виды, формы, контроля	Оборудование	Требования к уровню подготовки. ЗУН	Дата проведения урока (план)	Корректность
1	1.49	Волейбол	10	Стойка и перемещения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Приём мяча снизу двумя руками через сетку. Игра по упрощённым правилам	Текущий	Волейб. мячи, свисток	Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам		
2	1.50			Практическая работа урока №49. Учеб.игра	Оценка техники передачи мяча сверху двумя руками в парах через сетку	Волейб. мячи, свисток	Уметь приеинять технические действия в учеб. Игре		
3	2.51	Подвижные игры	10	Игра в пионербол	Текущий	Волейб. мячи, свисток	Знать правила игры в пионербол		
4	1.52			Практическая работа урока №49 + нападающий удар после подбрасывания партнёром. Учеб. игра	Текущий	Волейб. мячи, свисток	Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам		
5	1.53			Оценка техники передачи мяча снизу двумя руками в парах через сетку учеб. игра	Оценка техники передачи мяча снизу двумя руками в	Волейб. мячи, свисток	Уметь в игре показать оценаемый приём.		

					парах через сетку				
6	2.54	Подвижные игры		Игра «Ловкая подача»	Текущий	Мячи, свисток	Уметь в игре отрабатывать технику нижней подачи		
7	1.55			Стойка и перемещение игрока Комбинации из основных элементов (приём, передача, удар). Нижняя прямая подача мяча. Тактика свободного нападения	Текущий	Волейб. мячи, свисток	Уметь играть в волейб. по упрощённым правилам.		
8	1.56			Учебная игра	Оценка	Волейб. мячи, свисток	Уметь применять волейбольные навыки в игре		
9	2.57	Подвижные игры		Эстафета волейболиста	Текущий	Волейб. мячи, свисток	Уметь совершенствовать волейбольные навыки в эстафетном беге		
10	1.58			Повторение изученных приёмов в учебной игре. Правила по волейболу.	Текущий	Волейб. мячи, свисток	Знать правила игры в волейбол		
Зтриместр									
11	1.59			Повторение всех изученных приёмов в учеб. игре	Текущий	Волейб. мячи, свисток	Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам		
12	2.60	Подвижные игры		Игры на развитие скоростно-силовых качеств	Текущий	Волейб. мячи, свисток	Уметь в п.играх выполнять скоростно-силовые упр.		
13	1.61			Учебная игра с заданием	Оценка техники нападающего удара	Волейб. мячи. свисток	Уметь играть в игру с заданием		
14	1.62			Игра по упрощённым правилам	Оценивание	Волейб. мячи,	Уметь проявить		

				лам	технических приёмов игрока	свисток	себя в игре		
15	2.63	Подвижные игры		Игра в пионербол	Текущий	Мячи	Уметь играть в пионербол		
16	3.64	Баскетбол	10	Передвижение игрока. Повороты с мячом. Сочетание приёмов передвижения и остановок игрока. передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Правила баскетбола. Тех без	Текущий	Баскет. мячи, свисток	Уметь играть в баскет. по упрощённым правилам		
17	3.65			Сочетание приёмов передвижения и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с пассивным сопр. играков. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением	Текущий	Баскет. мячи, свисток	Уметь в игре применять технические приёмы		

				м. Учеб. игра					
1 8	2.66	Подвижные игры		Игра «Защита укрепления»	Текущий	Мячи	Уметь играть в игру		
1 9	3.67			Практическая работа урока Учеб игра. Правила баскетбола	Текущий	Баскет. мячи, свисток	Уметь в учеб- ной игре пра- вильно приме- нять технничес- кие действия		
2 0	3.68			Практическая работа урока №65, Правила баскетбола	Оценка техники броска мяча дву мя руками от голо- вы с мес- та с соп- ротив- лением	Баскет. мячи, свисток	Уметь играть в баскет. по упрощённым правилам		
2 1	2.69	Подвижные игры		Игры на развитие прыгучести	Текущий	Гимнас. скамейк а Маты	Уметь в играх развивать прыгучесть		
2 2	3.70			Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Передача мяча раз- личными способа- ми в парах в дви- жении. Быстрый прорыв 2х1. Ведение мяча с сопротивление м. Учеб. игра	Текущий	Баскет. мячи, свисток	Уметь играть в игру по упрощённым правилам, использовать правильно тех- нические дей- ствия		
2 3	3.71			Сочетание приёмов и остановок. Штрафной бросок. Игровые задания 2х2, 2х3. Учеб. игра	Текущий	Баскет. мячи, свисток	Уметь выпол- нять игровые задания в учеб. игре		
2 4	2.72	Подвижные игры		Игра «Мяч капитану»	Текущий	Мячи	Уметь играть в игру		
2	3.73			. Правила	Текущий	Баскет.	Знать		

5				Штрафной бросок аскетбола		мячи, свисток	правила Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам		
26	3.74			Сочетание приёмов и остановок. Штрафной бросок. Игровые задания	Текущий	Баскет. мячи, свисток	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам		
27	2.75	Подвижные игры		Игра «Борьба за мяч»	Текущий	Мячи	Уметь играть в игру		
28	3.76			Сочетание приёмов и остановок. Штрафной бросок. Игровые задания	Текущий	Баскет. мячи, свисток	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам		
29	3.77			Учебная игра. Правила баскетбола	Оценка техники позиционной игры	Баскет. мячи, свисток	Уметь правильно вести позиционную игру		
30	2.78	Подвижные игры		Игры на развитие быстроты реакции	Текущий	Мячи	Уметь в игре быстро реагировать на команды		

№ п/п	№ темы	Тема урока	Количество часов	Практические работы	Виды, формы, контроля	Оборудование	Требования к уровню подготовки. ЗУН	Дата проведения урока (Пл)	Корректировка
1	1.79	Баскетбол	4	Сочетание приёмов передвижений и остановок. Пере-	Текущий	Баскет. мячи, свисток	Уметь играть в баскетбол по упрощённым		

				дача мяча в тройках со сменой мест. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением Тех без.			правилам		
2	1.80			Передача мяча в тройках со сменой мест. штрафной бросок. Игровые задания 2х2, 2х3. Учеб. игра	Текущий	Баскет. мячи, свисток	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам		
3	2.81	Подвижные игры	8	Игра в мини футбол	Текущий	Мяч	Уметь играть в мини футбол		
4	1.82			Сочетание приёмов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой мест. Сочетание приёмов: ведение, передача, бросок.	Текущий	Баскетб. мячи, свисток	Уметь использовать тактику нападения быстрого прорыва		
5	1.83			. Правила баскетбола Сочетание приёмов: ведение, передача, бросок	Оценка техники штрафного броска	Баскет. мячи, свисток	Знать правила Уметь выполнять штрафной бросок		
6	2.84	Подвижные игры		Игра в мини футбол	Текущий	Фут. мяч	Уметь играть в мини – футбол		
7	3.85	Кроссовая подготовка . Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий	6	Бег 15 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Понятие о темпе упр. Тех без.	Текущий	Часы, гориз. преп.	Уметь бегать в равномерном темпе 15мин		
8	3.86			Бег 17мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Правила использования	Текущий	Часы, гориз. препятствий	Уметь бегать до 17мин		

				ния л/а упр. для развития выносливости					
9	2.87	Подвижные игры		Игра в футбол	Текущий	Фут. мяч, свисток	Уметь играть в футбол		
10	3.88			Бег 20мин. Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Понятие о ритме упр.	Текущий	Часы, верт. преп.	Уметь преодолевать препятствия		
11	3.89			Бег 20мин. Преодоление препятствий. ОРУ. Понятие об объёме упр.	Текущий	Часы препят.	Уметь бегать до 20 мин и преодолевать препятствия		
12	2.90	Подвижные игры		Игра в футбол	Текущий	Фут. мяч, свисток	Уметь играть в футбол		
13	3.91			Бег 20мин. Преодоление препятствий. ОРУ. Правила соревнований	Текущий	Часы, преп.	Уметь правильно раскладывать свои силы по дистанции		
14	3.92			Бег 2000м. Развитие выносливости	2000м без учёта времени	Часы	Уметь пробегать 2000м		
15	2.93	Подвижные игры		Игра в лапту	Текущий	Мяч, бита	Уметь играть в лапту		
16	4.94	Л/а. Спринтерский бег, эстафетный бег	4	Низкий старт 20-40м. Бег по дистанции 50-60-м. Финиширование. Эстафеты. Специальные беговые упр. ОРУ. Челночный бег 3х10м Правила соревнований. Инструкция по ТБ.	Текущий	Флажки, секундомер	Уметь пробегать 60м с максим. скоростью, уметь финишировать		
17	4.95			Практическая работа урока №94. Развитие скоростных качеств	Текущий	Флажки, секундомер	Знать правила соревнований Уметь бегать 60м с макс. скоростью		
18	2.96	Подвижные игры		Игра в лапту	Текущий	Мяч, бита	Уметь играть в лапту		
19	4.97			Низкий старт 20-4-м. Бег по дистанции 50-60м. Финиширование.	Текущий	Флажки, секундомер	Знать правила соревнований Уметь бегать		

				Эстафеты. Правила соревнований		мер	по дистанции		
20	4.98			Бег 60м на результат. Специальные беговые упр. Развитие скоростных качеств	Контроль М,: 60м 9,5; 9,8; 10,2 Д.; 60м 9,8; 10,4; 10,9	Флажки, секундомер	Уметь пробегать 60м на время		
21	2.99	Подвижные игры		Игра в лапту	Текущий	Мяч, бита	Уметь играть в лапту		
22	5.100	Прыжок в высоту, метание малого мяча	2	Прыжок в высоту с9-11 беговых шагов способом перешагивания. Метание мяча (150г) на дальность с 3-5 шагов. Правила соревнований	Текущий	Рулетка, мяч	Уметь прыгать в высоту способом перешагивания		
23	5.101			Практическая работа урока №100.	Оценка техники прыжка в высоту, метания: М.: 35м; 30м;28м. Д.:28м; 24м; 20м.	Рулетка, мяч	Уметь прыгать в высоту и метать мяч на дальность		
24	2.102	Подвижные игры		Игра в лапту	Текущий	Мяч, бита	Уметь играть в лапту		

Календарно-тематический план

8 класс

1триместр

№ п/п	№ темы	Тема урока	Кол-во часов	Практические работы	Виды, формы, контроля	Оборудование	Требования к уровню подготовки. ЗУН	Дата проведения урока (План	Корректировка
1	1.1	Л/а. Спринтерский бег, эстафетный бег	4	Низкий старт 30-40м. Бег по дистанции(70-80м). Эстафетный бег. ОРУ.	Вводный	Флажки, секундомер	Знать правила ТБ на уроках л/а Уметь пробегать 30м с		

				Специально беговые упр. Инструкция по ТБ. Развитие скоростных качеств.			максимальной скоростью.		
2	1.2			Практическая работа урока №1 + использование л/а упр. для развития скоростных качеств	Текущий	Флажки, секундомер	Уметь пробегать 60м с максимальной скоростью с низкого старта		
3	2.3	Подвижные игры	9	Игры для развития скоростных качеств.	Текущий	Маленький мячи	Уметь играть в игры на скорость		
4	1.4			Низкий старт 30-40м. Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упр.	Текущий	Флажки, секундомер	Уметь бегать 60м с максим. скоростью с низкого старта		
5	1.5			Бег на результат 60м. ОРУ. Специальные беговые упр. Развитие скоростных качеств	Учёт М.60м-8,8; 9,7; 10,5. Д. 60м-9,7; 10,2; 10,7.	Флажки, секундомер	Уметь пробегать 60м на результат		
6	2.6	Подвижные игры		Игры-эстафеты	Текущий	Флажки Свисток	Уметь в эстафетах развивать скоростные качества		
7	3.7	Прыжок в длину согнув ноги, метание мяча	3	Техника разбега Метание мяча с места	Текущий	Рулетка Тен. мяч	Уметь прыгать в длину, метать мяч на дальность		
8	3.8			Техника разбега Метание мяча с места	Текущий	Рулетка тен.мяч	Уметь прыгать в длину с разбега, метать тен. мяч		
9	2.9	Подвижные игры		Игра «Кто быстрее»	Текущий	Свисток	Уметь играть в игру		
10	3.10			Прыжок в длину на результат. Техника	Учёт .М.: 400, 380, 360.Д.: 370, 340,	Рулетка тен.мяч	Уметь прыгать в длину с разбега, метать тен.		

				метания мяча с разбега	320.		мяч на дальность		
11	4.11	Бег на средние дистанции	1	Бег 1500м (Д), 2000м (М). Правила соревнований	Бег 1500м, 2000м без учёта времени	Секундомер	Уметь пробегать дистанцию 1500м, 2000м		
12	2.12	Подвижные игры		Игра в футбол	Текущий	Фут. мяч	Уметь играть в футбол		
13	5.13	Кроссовая подготовка.	6	Бег 10мин, преодоление горизон. препятствий. ОРУ. Специальные беговые упр. Правила использования л/а упр. для развития выносливости	Текущий	Часы	Уметь бегать в равномерном темпе 10мин, преодолевать горизон. препятствия		
14	5.14			Бег 15мин, преодоление горизон. препятствий.	Текущий	Часы	Уметь бегать в равномерном темпе 15мин		
15	2.15	Подвижные игры		Игра в футбол	Текущий	Фут. мяч	Уметь играть в футбол		
16	5.16			Бег 15мин, преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Спецупр.	Текущий	Часы	Уметь бегать до 15мин, преодолевать вертикальные препятствия		
17	5.17			Бег 17мин, преодоление вертикальных препятствий	Текущий	Часы	Уметь бегать в равномерном темпе 17мин		
18	2.18	Подвижные игры		Игра в лапту	текущий	Мяч, бита	Уметь играть в лапту		
19	5.19			Бег 20мин, преодоление горизон. препятствий. ОРУ. Спецупр. Развитие выносливости	Текущий	Часы	Уметь в равномерном темпе бегать 20мин, преодолевать горизон. препят.		
20	5.20			Бег 2км. Развитие выносливости	Учёт бега на 2км М.: 10мин Д.: 12мин	Часы	Уметь бегать 2км в равномер. темпе		
21	2.21	Подвижные игры		Игра в лапту	Текущий	Мяч, бита	Уметь играть в лап-		

							ту		
22	6.22	Баскетбол	4	Стойки и передвижения игрока. Сочетание приёмов передвижений и остановок. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Передача мяча разными способами на месте. Личная защита. Учебная игра Тех без.	Текущий	Баскет. мячи, свисток	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, Выполнять технические действия в игре		
23	6.23			Практическая работа урока №22 + совершенствование физических возможностей и их влияние на физическое развитие	Текущий	Баскет. мячи, свисток	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам		
24	2.24	Подвижные игры		Эстафеты с ведением, бросанием, ловлей мяча	Текущий	Мячи, свисток	Уметь УН использовать в эстафетах		
25	6.25			Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте Передача мяча разными способами. Личная защита. Уч. игра	Текущий	Баскет. мячи, свисток	Уметь в игре владеть техникой личной защиты		
26	6.26			Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Ве-	Оценка техники передачи мяча разными спо-	Баскет. мячи, свисток	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять техни-		

				дение мяча с сопротивлением на месте Передача мяча различными способами. Личная защита. Уч. игра	собами		ческие действия в игре		
27	2.27	Подвижные игры		Игра «Попади в цель»	Текущий	Мал. мячи	Уметь в игре попадать в цель		

2триместр

№ п/п	№ темы	Тема урока	Ковочасов	Практические работы	Виды. формы, контроля	Оборудование	Требования к уровню подготовки. ЗУН	Дата проведения урока (План)	Корректировка
1	1.28	Гимнастика. Висы. Строевые упр.	4	Правила ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений. Выполнение команды «Прямо», поворот направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подъём переворот в упор толчком двумя ногами(М), Махом одной ,толчком другой (Д). Подтягивания в висе. Упр. на гимна.	Текущий	Перекладина, маты	Знать правила ТБ на уроках гимнастики; страховку и помощь при выполнении гимн. упр. Уметь выполнять строевые упр. комбинацию на перекладине		

				скамейки					
2	1.29			развитие силовых способностей подъём переворотом	Текущий	Перекладина, маты	Уметь выполнять строевые упр., комбинацию на перекладине		
3	2.30	Подвижные игры	7	Игры на развитие силовых качеств	Текущий	Маты	Уметь развивать силовые качества в игре		
4	1.31			Выполнение подъёма переворота на технику. Подтягивания в висе	Текущий	Перекладина, Подтягивания в висе. Упр. на гимнастической скамейке без маты	Уметь выполнять подъём переворот, строевые упр.		
5	1.32			Выполнение подъёма переворота на технику. Подтягивания в висе	Учёт подтягивания М.: 9-7-5 Д.:17-15-8	Перекладина, маты	Уметь подтягиваться на результат		
6	2.33	Подвижные игры		Игры на развитие творческого мышления	Текущий	-	Уметь проявить своё творческое мышление в игре		
7	3.34	Прикладные упр. Строевые упр. Упр. в равновесии	4	Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. Переноска партнёра вдвоём на руках. ОРУ с предметами. Ходьба по рейке гимнастической скамьи с различными заданиями и поворотами. Прикладное значение	Текущий	Маты, гимнастическая скамейка	Уметь выполнять строевые упр., переносить партнёра. выполнять упр. в равновесии		

				гимнастики.					
8	3.35			Практическая работа урока №34 + передвижение с грузом на плечах. Развитие скоростно-силовых способностей	Текущий	Маты, гимнастическая скамейка	Уметь выполнять строевые упр., передвигаться с грузом, комбинацию в равновесии		
9	2.36	Подвижные игры		Игры на развитие скоростно-силовых способностей	Текущий	Маты	Уметь выполнять скор.-сил. упр. в игре		
10	3.37			Практическая работа урока № 34 + расхождение вдвоём при встрече на скамейке	Текущий	Маты, гимнастическая скамейка	Уметь выполнять строевые упр., упр. в равновесии, расхождение при встрече на гимнастической скамейке		
11	3.38			Выполнение строевых команд, ОРУ с предметами. Комбинацию в равновесии.	Оценка выполнения комбинации в равновесии	Маты, гимнастическая скамейка	Уметь выполнять строевые упр.		
12	2.39	Подвижные игры		Эстафеты с элементами равновесия	Текущий	Маты, гимнастическая скамейка	Уметь выполнять равновесия в игре		
13	4.40	Акробатика	4	Кувырок назад, стойка «ноги врозь» (М), мост и поворот в упор на одно колено(Д.). ОРУ в движении. Лазание по канату в два приёма. Развитие силовых способностей	Текущий	Канат, маты	Уметь выполнять комбинацию из различных элементов		
14	4.41			Кувырки назад и вперёд,	Текущий	Канат, маты	Уметь лазать по		

				длинный кувырок (М). Лазание по канату в два приёма .ОРУ в движении			канату		
15	2.42	Подвижные игры		Игра «Кто сильнее?»	Текущий	-	Уметь в игре демонстрировать силовые качества		
16	4.43			Кувырок назад, стойка «ноги врозь». Длинный кувырок, стойка на голове(М).Мост и поворот в упор на одно колено (Д). ОРУ в движении. Лазание по канату в два приёма.	Текущий	Канат, маты	Уметь выполнять комбинацию из различных элементов		
17	4.44			Практическая работа урока №43	Оценка техники выполнения акробатических элементов	Канат, маты	Уметь выполнять комбинацию из различных элементов		
18	2.45	Подвижные игры		Игра в пионербол	Текущий	Мячи	Уметь играть в пионербол		
19	5.46	Волейбол	2	Стойка и передвижение игрока. комбинации из разученных перемещений. Передача над собой во встречных колоннах Нижняя прямая подача, приём подачи Игра по упр. прав. Тех без.	Текущий	Волей. мячи, свисток	Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять технические действия в игре		

20	5.47			Стойка и передвижение игрока. комбинации из разученных перемещений. Передача над собой во встречных колоннах Нижняя прямая подача, приём подачи Игра по упр. прав. Тех без.	Текущий	Волей. мячи, свисток	Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам		
21	2.48	Подвижные игры		Игра в пионербол	Текущий	Мчяи	Уметь играть в пионербол		

№ п/п	№ темы	Тема урока	Ковочасов	Практические работы	Виды, формы, контроля	Оборудование	Требования к уровню подготовки. ЗУН	Дата проведения урока (План)	Корректировка
1	1.49	Волейбол	10	Стойка и передвижение игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, приём подачи. Игра по	Текущий	Волей. мячи, свисток	Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять технические действия в игре		

				упрощённым правилами. Инструкция по ТБ на уроках спортивных игр					
2	1.50			Практическая игра урока №49 + прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром	Текущий	Волей. мячи. свисток	Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять технические действия в игре		
3	2.51	Подвижные игры	10	Игра «Пасовка волейболистов»	Текущий	Волей. мячи, свисток	Уметь в игре падовать мяч		
4	1.52			Стойка и передвижение игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, приём подачи. Игра по упрощённым правилам. Инструкция по ТБ на уроках спортивных игр	Оценка техники передачи над собой во встречных колоннах	Волей. мячи. свисток	Уметь выполнять передачу над собой во встречных колоннах		
5	1.53			Практическая работа урока №49 + прямой нападающий удар после подбрасывания мяча противником. Учебная игра	Текущий	Волей. мячи. свисток	Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам		
6	2.54	Подвижные игры		Игра в пионербол	Текущий	Мячи	Уметь играть в волейбол		
7	1.55			Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Ниж-	Оценка техники передачи в тройках после перемещения	Волей. мячи, свисток	Уметь выполнять передачи в тройках		

				няя прямая подача, приём подачи. Нападающий удар в тройках. Игра.	ния				
8	1.56			Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Нижняя прямая подача, приём подачи. Нападающий удар в тройках. Игра	Текущий	Волей. мячи, свисток	Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам		
9	2.57	Подвижные игры		Игра в пионербол	Текущий	Мячи	Уметь играть в пионербол		
10	1.58			Практическая работа урока №55 + тактика свободного нападения	Текущий	Волей. мячи, свисток	Уметь в учебной игре выполнять технические действия		
				3триместр					
11	1.59			Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Нижняя прямая подача, приём подачи	Текущий	Волей. мячи, свисток	Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам		
12	2.60	Подвижные игры		Игра «Два мяча через сетку»	Текущий	Мячи	Уметь играть в игру		
13	1.61			Комбинации из разученных перемещений, передача в тройках, передача над собой, нижняя прямая подача. Игра по упрощ. правилам	Оценка технических действий команды	Волей. мячи, свисток	Уметь играть всей командой		
14	1.62			Перемещения, передачи, броски. Нападающий удар	Оценка техники нападающего	Волей. мячи, свисток	Уметь выполнять нападающий удар		

				в тройках. Игра.	удара				
1 5	2.63	Подвижные игры		Игра «Пасовка волейболистов» (в командах)	Текущий	Волей. мячи, свис- ток	Уметь играть в игру		
1 6	3.64	Баскетбол	10	Сочетание приёмов перемещения и ос- тановок. Ведение мяча с сопротивле- нием. Бросок од- ной рукой от пле- ча с места. Пере- дачи мяча разными способами. Личная защита. Учебная игра.	Текущий	Баскет. мячи, свис- ток	Уметь играть в игру, выпол- нять техни- ческие действ- вия .		
1 7	3.65			Сочетание приёмов перемещения и ос- тановок. Ведение мяча с сопротивле- нием. Бросок од- ной рукой от пле- ча с места. Пере- дачи мяча разными способами. Личная защита. Учебная игра.	Текущий	Баскет. мячи, свис- ток	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам		
1 8	2.66	Подвижные игры		Игры на развитие координационны х способностей	Текущий	-	Уметь в игре выполнять упр. на коор- динацию		
1 9	3.67			Сочетание приёмов перемещения и ос- тановок. Ведение мяча с сопротивле- нием. Бросок од- ной рукой от пле- ча с места. Пере- дачи мяча разными способами. Личная защита. Учебная игра.	Оценка техники броска одной ру- кой с мес- та	Баскет. мячи, свис- ток	Уметь играть в баскетбол по упрощ. пра- вилам, выпол- нять техничес- кие действия		
2 0	3.68			Учебная игра с заданием 2х2,	Текущий	Баскет. мячи,	Уметь в игре выполнять		

				3х3 4х4, развитие коор- динационных спо- собностей		свис- ток	задания		
2 1	2.69	Подвижные игры		Игра «Перестрелка»	Текущий	Мячи	Уметь играть в игру		
2 2	3.70			Перемещения и остановки. Ведение с сопротивлением. Бросок. Передачи в тройках с сопротив- лением. Самоконт- роль	Текущий	Баскет. мячи, свис- ток	Знать, что такое само- контроль. Уметь играть в игру		
2 3	3.71			Практическая работа урока №70 + штрафной бросок	Текущий	Баскет. мячи, свис- ток	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам		
2 4	2.72	Подвижные игры		Игра «Мяч в центр»	Текущий	Мячи	Уметь играть в игру		
2 5	3.73			Передвижения и остановки. Сочетание приёмов ведения, передачи, бросков. Штраф- ной бросок. Пози- ционное нападе- ние со сменой мест. Игра.	Текущий	Баскет. мячи. свис- ток	Уметь выпол- нять штраф- ной бросок		
2 6	3.74			Игра с заданием Штрафной бросок	Оценка техники штрафного броска	Баскет. мячи, свис- ток	Уметь играть в учеб. игру с заданием		
2 7	2.75	Подвижные игры		Эстафета с веде- нием, иброском мяча в корзину	Текущий	Баскет. мячи, свис- ток	Уметь в эстафете вести мяч, и бросать его в кольцо		
2 8	3.76			Сочетание приёмов ведения, передачи, бросков. Штрафной бросок. Развитие координационны х способностей	Текущий	Баскет. мячи. свис- ток	Уметь играть в баскетбол по упрощён- ным правилам, выпол- нять техни- ческие действия в игре		

29	3.77			Учебная игра с за Сочетание приёмов ведения, передачи, бросков. Штрафной бросок. данием	Текущий	Баскет. мячи, свисток	Уметь выполнять задания в игре		
30	2.78	Подвижные игры		Игра «Мяч в центр»	Текущий	Мяч	Уметь играть в игру		

№ п/п	№ темы	Тема урока	Количество часов	Практические работы	Виды, формы, контроля	Оборудование	Требования к уровню подготовки. ЗУН	Дата выполнения урока (План)	Коррекция
1	1.79	Баскетбол	4	Сочетание приёмов ведения, передачи, бросков. Штрафной бросок.. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра Тех без.	Текущий	Баскет. мячи, свисток	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять технические действия в игре		
2	1.80			Практическая работа урока № 79 + взаимодействие двух игроков через заслон	Текущий	Баскет. мячи. свисток	Уметь играть в игру		
3	2.81	Подвижные игры	8	Игра «Перестрелка»	Текущий	Мячи	Уметь играть в игру		
4	1.82			Сочетание приёмов ведения, передачи, бросков. Штрафной бросок.	Текущий	Баскет. мячи, свисток	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам		
5	1.83			Учебная игра с за Сочетание приёмов	Оценка командной	Баскет. мячи. свисток	Уметь показать команд-		

				ведения, передачи, бросков. Штрафной бросок. аданием	игры	ток	ную игру		
6	2.84	Подвижные игры		Игра в футбол	Текущий	Фут. мяч, свисток	Уметь играть в футбол		
7	3.85	Кроссовая подготовка	6	Бег 15мин. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упр. Инструкция по ТБ	Текущий	Часы, горизонт. препят.	Знать инструкцию по ТБ Уметь бежать в равномерном темпе 15мин		
8	3.86			Бег 17мин. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые	Текущий	Часы	Уметь бежать в равномерном темпе 17мин		
9	2.87	Подвижные игры		Игра в лапту	Текущий	Мяч, бита	Уметь играть в лапту		
10	3.88			Бег 18мин. Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Спец. упр. Правила использования л/а упр. для развития выносливости	Текущий	Часы, вертикальные препятствия	Уметь бегать 18мин в равномерном темпе		
11	3.89			развитие выносли Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые вост	Текущий	Часы	Уметь правильно распределять силы по дистанции		
12	2.90	Подвижные игры		Игра в лапту	Текущий	Мяч, бита	Уметь играть в лапту		
13	3.91			Бег 20мин. Преодоление горизонтальных	Текущий	Часы	Уметь бегать в равномерном темпе 20мин		

				препятствий. ОРУ. Развитие выносливости.					
14	3.92			Бег 2000м (М). Бег 1500м (Д). ОРУ. Развитие выносливости	Учёт времени 2000м (М)9,00; 9.30; 10,00. 1500м Д.: 7,30; 8,00; 8.30.	Часы	Уметь бежать на результат 2000м (М); 1500м (Д)		
15	2.93	Подвижные игры		Игра в лапту	Текущий	Мяч, бита	Уметь играть в лапту		
16	4.94	Л/а. Спринтерский бег, эстафетный бег.	4	Низкий старт 30-40м. Бег по дистанции(70-80м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упр. Развитие скоростных качеств.	Текущий	Флажки, секундомер	Уметь пробегать 60м с максимальной скоростью с низкого старта		
17	4.95			Практическая работа урока № 94 + правила использования л/а упр. для развития скоростных качеств	Текущий	Флажки, секундомер	Уметь пробегать 60м с максимальной скоростью с низкого старта		
18	2.96	Подвижные игры		Игры на развитие скоростных качеств	Текущий	-	Уметь использовать скоростные качества в игре		
19	4.97			Низкий старт (30-40м). Бег по дистанции (70-80м). Эстафетный бег. Финиширование Развитие скоростных качеств	Текущий	Флажки, секундомер	Уметь выполнять низкий старт и финиширование		
20	4.98			Бег на результат 60м. ОРУ.	Учёт времени на 60м. М.: 9,3; 9,6; 9,8. Д.: 9,5;	Флажки, секундомер	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60м с низкого старта		

					9,8; 10,0.				
21	2.99	Подвижные игры		Эстафеты с бегом, прыжками.	Текущий	Флажки, свисток	Уметь в эстафетах быстро бегать и прыгать		
22	5.10 0	Прыжки в высоту, метание малого мяча	2	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ.	Текущий	Теннисный мяч, Стойки, планка	Уметь прыгать в высоту. Метать мяч на дальность		
23	5.10 1			Практическая работа урока № 100	Метание М.: 40-35-31. Д.: 35-30-28.	Тен. мяч	Уметь метать мяч на дальность		
24	2.10 2	Подвижные игры		Игры на развитие скоростно – силовых качеств	Текущий	-	Уметь в игре проявлять скоростно-силовые качества		

Календарно-тематический план

9 класс

1триместр

№ п п	№ темы	Тема урока	Кол-во часов	Практические работы	Виды, формы, контроля	Оборудование	Требования к уровню подготовки. ЗУН	Дата проведения урока (План)	Корректировка
1	1.1	Л/а. Спринтерский бег, эстафетный бег	4	Низкий старт до 30м. Бег по дистанции (70-80м). Эстафетный бег. Специальные беговые упр.	Вводный	Флажки, секундомер	Знать ТБ на уроках л/а. Уметь пробегать 60м с максимальной скоростью		

				Инструкция по ТБ					
2	1.2			Низкий старт до 40м. Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. Эстафетный бег. Основы обучения двигательным действиям.	Текущий	Флажки, секундомер	Уметь выполнять низкий старт		
3	2.3	Подвижные игры	9	Игры и эстафеты с бегом	Текущий	-	Уметь выполнять беговые упр. с бегом		
4	1.4			Низкий старт до 40м. Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. Эстафетный бег. Основы обучения двигательным действиям.	Текущий	Флажки, секундомер	Уметь финишировать		
5	1.5			Бег на результат 60м. Специальные беговые упр. Эстафетный бег.	Учёт времени 60м М.: 8,6; 8,9; 9,1. Д.: 9,1; 9,3; 9,7.	Флажки, секундомер	Уметь пробегать 60м на результат		
6	2.6	Подвижные игры		Игры на развитие скоростных качеств	Текущий	-	Уметь в игре демонстрировать скоростные качества		
7	3.7	Прыжок в длину, метание малого мяча	3	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов. Метание мяча на дальность с разбега. Специальные беговые упр.	Текущий	Рулетка, мячи.	Уметь прыгать в длину с 11-13 шагов разбега, выполнять отведение мяча		

				История развития отечественного спорта					
8	3.8			Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов. Метание мяча на дальность с разбега. Специальные беговые упр. История развития отечественного спорта	Оценка техники метания мяча	Мяч, рулетка	Знать историю отечественного спорта; Уметь прыгать в длину с 11-13 шагов разбега. выполнять последние бросковые шаги и финальное усилие в метании мяча на дальность с разбега		
9	2.9	Подвижные игры		Игры «Кто быстрее»	Текущий	-	Уметь играть в игру		
10	3.10			Прыжок в длину на результат. Метание мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств	Учёт результата М.: 420-400-380. Д.: 380-360-340.	Мяч, рулетка	Уметь прыгать в длину с разбега, метать мяч на дальность		
11	4.11	Бег на средние дистанции	1	Бег 2000м (М) и 1500м (Д). ОРУ. Развитие выносливости	М.: 8,30-9,00-9,20. Д.: 7,30-8,20-9,00.	Секундомер	Уметь пробегать дистанции: 2000м, 1500м.		
12	2.12	Подвижные игры		Игра в футбол	Текущий	Футбольный мяч	Уметь играть в футбол		
13	5.13	Кроссовая подготовка	6	Бег в равномерном темпе 15мин. Преодоление горизонтальных препятствий. История отечественного спорта	Текущий	Часы, горизонт. препятствия	Уметь бегать в равномерном темпе 15мин		
14	5.14			Бег в равномерном темпе 15мин.	Текущий	Часы	Уметь равномерно раск-		

				Преодоление горизонтальных препятствий. История отечественного спорта			ладывать силы по дистанции		
15	2.15	Подвижные игры		Игра в футбол	Текущий	Фут. мяч	Уметь играть в игру		
16	5.16			Бег в равномерном темпе 17мин. Преодоление вертикальных препятствий. Развитие выносливости	Текущий	Часы, вертикальные препятствия	Уметь во время бега преодолевать препятствия		
17	5.17			Бег 19 мин. Преодоление вертикальных препятствий. Развитие выносливости	Текущий	Часы, препятствия	Уметь во время бега преодолевать препятствия		
18	2.18	Подвижные игры		Игра в лапту	Текущий	Мяч, бита	Уметь играть в лапту		
19	5.19			Бег 20мин в равномерном темпе. ОРУ. Развитие выносливости	Текущий	Часы	Уметь бегать в равномерном темпе 20мин		
20	5.20			Бег на результат 3000м (М.) 2000м (Д.)	Учёт времени М.: 16,00-17,00-18,00. Д.: 10,30-11,30-12.30.	часы	Уметь бежать на результат 3000м, 2000м.		
21	2.21	Подвижные игры		Игра «Перевтрелка»	Текущий	Мячи	Уметь играть в игру		
22	6.22	Баскетбол	4	Стойки и перемещения. Остановки.	Текущий	Баскет. мячи,	Уметь выполнять броски		

				Броски двумя руками от головы в прыжке. Учебная игра. Правила соревнований Тех без		свисток	в учебной игре		
23	6.23			Сочетание приёмов передач, ведения, бросков. Штрафной бросок. Учебная игра. Правила соревнований	Текущий	Баскет. мячи, свисток	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам		
24	2.24	Подвижные игры		Игра «Снайперы»	Текущий	Мячи	Уметь играть в игру		
25	6.25			Сочетание приёмов передач, ведения, бросков. Штрафной бросок. Учебная игра. Правила соревнований	Текущий	Баскет. мячи	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам		
26	6.26			Сочетание приёмов передач, ведения, бросков. Штрафной бросок. Учебная игра. Правила соревнований	Оценка техники выполнения штрафного броска	Баскет. мяч, свисток	Уметь выполнять штрафной бросок		
27	2.27	Подвижные игры		Игра «Залётный мяч»	Текущий	Мяч	Уметь играть в игру		

2триместр

№ п/п	№ темы	Тема урока	Кол-во часов	Практические работы	Виды, формы, контроля	Оборудование	Требования к уровню подготовки ЗУН	Дата проведения урока (План	Корректировка
-------	--------	------------	--------------	---------------------	-----------------------	--------------	---------------------------------------	--------------------------------	---------------

)	
1	1.28	Гимнастика · Строевые упр. Висы	4	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висе. Подъём переворот силой (М.). Подъём переворот махом (Д.). ОРУ на месте. Упр. на гимнастической скамейке. Инструкция по ТБ	Текущий	Перекладина, маты, скамей - ка	Знать инструкцию по ТБ. Уметь выполнять строевые упр., упражнения в висе		
2	1.29			Практическая работа урока № 28. Развитие силовых способностей	Текущий	Перекладина, маты, скамей - ка	Уметь выполнять строевые упр., упражнения в висе		
3	2.30	Подвижные игры	7	Игры на развитие силовых способностей	Текущий	-	Уметь выполнять силовые упр. в игре		
4	1.31			Практическая работа урока №28. Развитие силовых способностей	Текущий	Перекладина, маты, скамей - ка	Уметь выполнять строевые упр., упр. в висе		
5.	1.32			Подтягивания в висе. Подъём переворот силой (М). Подъём переворот махом (Д). ОРУ на месте.	Оценка техники выполнения - ния подъёмов переворотов; подтягиваний в висе М.: 10- 8- 6. Д.:16- 12-8.	Перекладина, маты, скамей - ка	Уметь выполнять подъёмы и подтягивания		
6	2.33	Подвижные игры		Игры на развитие творческих способностей	Текущий	-	Уметь в игре раскрывать свои творческие способности, творческое		

							мышление		
7	3.34	Строевые упражнения, лазания, прикладные упр.	4	Перестроение из колонны по одному колонну по два, четыре в движении. ОРУ с предметами. Лазание по канату в два приёма.	Текущий	Канат, обручи	Уметь выполнять перестроения, лазать по канату в два приёма		
8	3.35			Перестроение из колонны по одному колонну по два, четыре в движении. ОРУ с предметами. Лазание по канату в два приёма	Текущий	Канат, обручи	Уметь выполнять расхождение вдвоём при встрече на гимнастической скамейке		
9	2.36	Подвижные игры		Игры на развитие силовых качеств	Текущий	-	Уметь выполнять силовые упр. в игре		
10	3.37			Перестроение, лазание по канату, ОРУ с предметами	Текущий	Канат, мат	Уметь выполнять ОРУ с предметами		
11	3.38			Перестроение, лазание по канату, прикладные упр.	Оценка техники лазания по канату-6м-12 (м)	Канат, мат	Уметь лазать по канату в два приёма		
12	2.39	Подвижные игры		Игры с ОРУ	Текущий	-	Уметь выполнять ОРУ в игре		
13	4.40	Акробатика	4	Из упора присев стойка на руках и голове (М). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат(Д). ОРУ в движении.	Текущий	Маты	Уметь выполнять акробатические связки		
14	4.41			Практическая работа урлка № 40 + длинный кувырок с трёх шагов разбега	Текущий	Маты	Уметь выполнять акробатические элементы		
15	2.42	Подвижные игры		Игры на развитие координационны	Текущий	-	Уметь выполнять		

				х способностей			упр. накоор- динацию в игре		
16	4.43			Акробатические элементы в комбина- ции. ОРУ в движении	Текущий	Маты	Уметь вы- полнять длинный кувырок		
17	4.44			Акробатические элементы в комбина- ции. ОРУ в движении	Оценка техники выполне- - ния акро- батичес- ких эле- ментов	Маты	Уметь ы- полнять комбина- цию из акробати- ческих элементов		
18	2.45	Подвижные игры		Игры с элементами волейбола	Текущий	Мячи	Уметь иг- рат в игру		
19	5.46	Волейбол	2	Перемещение иг- рока. Передачи мяча в парах. Напа- дающий удар при встречных переда- чах. Нижняя прямая. Учебная игра. Инст- рукция поТБ	Текущий	Волей. мячи, свис- ток	Уметь иг- рать в во- лейбол по упрощён- ным прави- лам		
20	5.47			Перемещение иг- рока. Передачи мяча в парах. Напа- дающий удар при встречных переда- чах. Нижняя прямая. Учебная игра. Инст- рукция поТБ	Текущий	Волей. мячи, свис- ток			
21	2.48	Подвижные игры		Игра в пионербол с двумя мячами	Текущий	Мячи	Уметь иг- рать в пи- онербол с двумя мячами		

№ п/	№ тем	Тема урока	Ко л	Практические работы	Виды, формы,	Обору- довани	Требования к уровню	Дата про	Коррек тировк
---------	----------	---------------	---------	------------------------	-----------------	------------------	------------------------	-------------	------------------

п	ы		-во ча сов		контроля	е	подготовки. ЗУН	веде ния уро ка (План)	а
1	1.49	Волейбол	10	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нижняя прямая подача. Учебная игра	Текущий	Волей. мячи. свис- ток	Уметь выполнять нападающий удар		
2	1.50			Перемещение игрока. Передачи мяча в парах. Нижняя прямая подача. Учебная игра.	Оценка техники выполнения передачи мяча сверху двумя руками в прыжке в парах	Волей. мячи, свис- ток	Уметь выполнять передачи мяча в парах		
3	2.51	Подвижные игры	10	Игры на точность паподания	Текущий	Мячи	Уметь в игре точно паподать в цель		
4	1.52			Стойки и перемещение игрока. Передачи мяча в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, приём мяча, отражённого сеткой. Учебная игра	Ткущий	Волей. мячи, свис- ток	Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы		
5	1.53			Стойки и перемещение игрока. Передачи мяча в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача,	Текущий	Волей. мячи, свис- ток	Уметь выполнять технические приёмы в учебной игре		

				приём мяча, отражённого сеткой. Учебная игра					
6	2.54	Подвижные игры		Игры на развитие внимания	Текущий	-	Уметь играть в игры на внимание		
7	1.55			Стойки и перемещение игрока. Передачи мяча в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, приём мяча, отражённого сеткой. Учебная игра	Оценка техники выполнения нападения нападающего удара при встречных передачах	Волей. мячи, свисток	Уметь выполнять нападающий удар		
8	1.56			Стойки и перемещение игрока. Передачи мяча в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, приём мяча, отражённого сеткой. Учебная игра	Текущий	Волей. мячи, свисток	Уметь играть в учебную игру и выполнять задания		
9	2.57	Подвижная игра		Игры эстафеты	Текущий	Мячи	Уметь проявлять скоростные качества в эстафетах		
10	1.58			Перемещение игрока. Передачи мяча. Нападающий удар. Приём мяча снизу в группе. Учебная игра	Текущий	Волей. мячи. свисток	Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам		
Зтриместр									
11	1.59			Практическая Перемещение игрока. Передачи мяча. Нападающий удар. Приём мяча	Оценка техники выполнения нижней пря-	Волей. мячи, свисток	Уметь выполнять нижнюю подачу		

				снизу в группе. Учебная игра	мой пода- чи				
1 2	2.60	Подвижные игры		Игры на развитие координационны х способностей	Текущий	-	Уметь вы- полнять упр. на коорди- нацию в игре		
1 3	1.61			Перемещение иг- рока. Нападающий удар. Приём мяча снизу. Учебная игра	Текущий	Волей. мячи, свис- ток	Уметь иг- рать в во- лейбол по упрощён- ным прави- лам, применять в иг- ре техни- ческие при- ёмы		
1 4	1.62			Учебная игра с заданием	Оценка техни- ческих действий команды	Волей. мяч, свис- ток	Уметь играть в волейбол по упро- щённым правилам		
1 5	2.63	Подвижные игры		Игры с элементами баскетбола	Текущий	Мячи	Уметь в игре вы- полнять элемен- ты баскет- бола		
1 6	3.64	Баскетбол	10	Сочетание приёмов передвижений, и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Штрафной бросок. Учебная игра. Правила со- ревнований Тех без	Текущий	Баскет. мячи, свис- ток	Уметь иг- рать в бас- кетбол по упрощён- ным прави- лам		
1 7	3.65			Практическая работа урока № 63 + позицион- ное нападение и личная защита в игровых взаимо- действиях 2х2, 3х3	Текущий	Баскет. мячи. свис- ток	Уметь вы- полнять позицион- ное напа- дение и личную защиту		
1 8	2.66	Подвижные игры		Игры с элементами ведения мяча	Текущий	Баскет. мячи	Уметь вы- полнять ведение в игре		
1 9	3.67			Сочетание приёмов	Текущий	Баскет. мячи.	Знать пра- вила по		

				передвижений, и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Штрафной бросок. Учебная игра. Правила соревнований Тех без		свисток	баскетболу		
20	3.68			Учебная игра с применением технических приёмов	Оценка техники выполнения броска одной рукой в прыжке	Баскет. мячи, свисток	Уметь в игре применять технические приёмы		
21	2.69	Подвижные игры		Эстафеты баскетболистов	Текущий	Баскет. мячи, свисток	Уметь выполнять технические приёмы в эстафетах		
22	3.70			Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведения и остановок. Учебная игра. Правила соревнований	Текущий	Баскет. мячи, свисток	Уметь в игре применять технические приёмы		
23	3.71			Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведения и остановок. Учебная игра. Правила соревнований	Текущий	Баскет. мячи, свисток	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам		
24	2.72	Подвижные игры		Игра «Мяч капитану»	Текущий	Мяч, свисток	Уметь играть в игру		
25	3.73			Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведения и	Текущий	Баскет. мячи, свисток	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам		

				остановок. Учебная игра. Правила соревнований					
2 6	3.74			Сочетание в учебной игре всех технических приёмов.	Текущий	Баскет. мячи. свисток	Уметь выполнять технические приёмы в игре		
2 7	2.75	Подвижные игры		Игра «Мяч в воздухе»	Текущий	Мяч, свисток	Уметь играть в игру		
2 8	3.76			Сочетание в игре всех технических приёмов + взаимодействие двух игроков в нападении	Текущий	Баскет. мячи, свисток	Уметь взаимодействовать в игре		
2 9	3.77			Сочетание в игре всех технических приёмов + взаимодействие трёх игроков в нападении	Текущий	Баскет. мячи. свисток	Уметь взаимодействовать в игре		
3 0	2.78	Подвижные игры		Игра «Перестрелка»	Текущий	Мяч, свисток	Уметь играть в игру		

№ п/п	№ темы	Тема урока	Кол-во часов	Практические работы	Виды, формы, контроля	Оборудование	Требования к уровню подготовки. ЗУН	Дата проведения урока (План)	Корректировка
1	1.79	Баскетбол	4	Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Взаимодействие трёх игроков в нападении «малая	Текущий	Баскет. мячи, свисток	Уметь использовать приём «малая восьмёрка» в игре		

				восьмёрка». Учебная игра					
2	1.80			Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Взаимодействие трёх игроков в нападение «малая восьмёрка». Учебная игра	Текущий	Баскет. мячи, свисток	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам		
3	2.81	Подвижные игры		Игра в лапту	Текущий	Мяч, бита	Уметь играть в лапту		
4	1.82			Учебная игра с заданием	текущий	Баскет. мяч, свисток	Знать правила соревнований по баскетболу		
5	1.83			Учебная игра с заданием	Оценка командных действий	Баскет. мяч, свисток	Уметь показать командную игру		
6	2.84	Подвижные игры		Игра в лапту	Текущий	Мяч, бита	Уметь играть в игру		
7	3.85	Кроссовая подготовка	6	Бег в равномерном темпе 15мин (Д), 20мин (М). Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. История отечественного спорта. Инструкция по ТБ	Текущий	Часы, горизон. препятствия	Знать инструкцию по ТБ. Уметь бежать в равномерном темпе 15мин (Д), 20мин (М)		
8	3.86			Практическая работа урока № 85, преодоление вертикальных пре-	Текущий	Часы, вертикальные преп.	Знать историю отечественного спорта. Уметь преодолевать вертикальны		

				пятствий			е препятствия		
9	2.87	Подвижные игры		Игра в футбол	Текущий	Мяч	Уметь играть в футбол		
10	3.88			Бег 15мин (Д). 20мин (М). Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ на месте	Текущий	Часы, препятствия	Уметь бежать в равномерном темпе 15,20мин		
11	3.89			Бег 15мин (Д). 20мин (М). Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ на месте	Текущий	Часы, препятствия	Уметь бежать в равномерном темпе 15,20мин		
12	2.90	Подвижные игры		Игра в футбол	Текущий	Мяч	Уметь играть в футбол		
13	3.91			Бег в равномерном темпе 15мин (Д). 20мин (М). Преодоление препятствий	Текущий	Часы, препятствия	Уметь бежать в равномерном темпе 15, 20мин		
14	3.92			Бег на результат 3000м (юноши) и 2000м (девушки).	М.: 16,00-17,00-18.00 Д.: 10,30-11,30-12,30	Часы	Уметь бежать в равномерном темпе 15,20мин		
15	2.93	Подвижные игры		Игра в лапту	Текущий	Мяч, бита	Уметь играть в лапту		
16	4.94	Л/а. Спринтерский бег, эстафетный бег	4	Низкий старт до 30м. Бег по дистанции 70-80м. Специальные беговые упр. Инструкция по ТБ	Текущий	Флажки, секундомер	Знать ТБ на уроках л/а. Уметь пробегать 30м с максимальной скоростью		
17	4.95			Низкий старт до 30м. Бег по дистанции 70-80м. Финиширование. Эста-	Текущий	Флажки, секундомер	Уметь финишировать на дистанции 60м, бегать эстафетный бег		

				фетный бег. Основы обучения двига- тельным действи- ям.					
18	2.96	Подвижны е игры		Игры на развитие скоростных качеств	Текущий	-	Уметь быстро бежать		
19	4.97			Низкий старт до 30м. Бег по дистан- ции 70-80м. Фини- ширование. Эста- фетный бег. Основы обучения двига- тельным действи- ям.	Текущий	Секун- домер, эстафет. палочки	Уметь пробе- гать 60м с максималь- ной ско- ростью. Владеть тех- никой пере- дачи и при- ёма эстафет- ной палоч- ки в зоне передачи		
20	4.98			Бег на результат 60м. Эстафетный бег	М.: 8,6- 8,9- 9,1 Д.: 9,1- 9,3-9,7.	Секун- домер	Уметь бежать 60м с макси- мальной ско- ростью.		
21	2.99	Подвижны е игры		Игры на развитие скоростных качеств	Текущий	-	Уметь бегать с максималь- ной ско- ростью		
22	5.10 0	Прыжок в вы- соту, метание малого мяча на дальность	2	Прыжок в высоту способом «пере- шагивания» с 11-13 беговых шагов. Метание мяча на дальность с10м сразбега	Текущий	Мяч, стойки, планка	Уметь пры- гать в высоту, метать мяч		
23	5.10 1			Прыжок в высоту способом «пере- шагивания» с 11-13 беговых шагов. Метание мяча на дальность с10м сразбега	Текущий	Мяч	Уметь пры- гать в высоту, метать мяч		
24	2.10 2	Подвижны е игры		Игра на выносли- вость	Текущий	-	Уметь играть в игру		

Календарно-тематический план

10 класс (юноши)

Первое полугодие

№ п/п	№ темы	Тема урока	Кол - во часов	Практические работы	Виды, формы, контроля	Оборудование	Требования к уровню подготовки. ЗУН	Дата проведения урока (План)	корректировка
1	1.1	Л/а. Спринтерский бег	4	Низкий старт до 40м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-80м. Эстафетный бег. Инструкция по ТБ	Вводный	Флажки, секундомер	Знать ТБ по л/а. Уметь пробежать 60м с максимальной скоростью		
2	1.2			Практическая работа урока № 1 + биохимические основы бега	Текущий	Флажки, секундомер	Знать биохимические основы бега Уметь пробежать 100м с максимальной скоростью		
3	2.3	Подвижные	9	Игры на развитие скоростных	Текущий	-	Уметь в иг-		

		игры		качеств			рах быстро бегать		
4	1.4			Низкий старт до 40м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-80м. Эстафетный бег. Инструкция по ТБ	Текущи й	Флаж- ки, секун- домер	Уметь про- бегать 100м с максим. скоростью с низкого старта		
5	1.5			Бег на результат 100м. Эстафетный бег.	Учёт вре- мени 100м «5»-13,5 «4»-14,0 «3»-14,3	Флаж- ки, секун- домер	Уметь про- бегать 100м с максим. скоростью с низкого старта		
6	2.6	Подвижны е игры		Игры на развитие скоростно- силовых качеств	Текущи й	-	Уметь в иг- рах быстро бегать		
7	3.7	Прыжок в длину	3	Прыжок в длину способом «прогнув- шись» с 13-15 бего- вых шагов. Отталки- вание. Челночный бег. Биохимические основы прыжков	Текущи й	Кубики , рулетк а	Уметь со- вершать прыжок в длину пос- ле быстро- го разбега с 13-15 бе- говых ша- гов		
8	3.8			Прыжок в длину способом «прогнув- шись» с 13-15 бего- вых шагов. Отталки- вание. Челночный бег. Биохимические основы прыжков	Текущи й	Рулетк а	Уметь со- вершать прыжок в длину пос- ле разбега		
9	2.9	Подвижны е игры		Игры с бегом и прыжками	Текущи й	-	Уметь в иг- рах быстро бегать и прыгать		
1 0	3.10			Прыжок в длину на результат.	Учёт резуль- тата «5»- 450см	Рулетк а	Уметь пры- гать на ре- зультат		

					«4»-420см «3»410см				
1 1	4.11	Метание	3	Метание мяча на дальность. Челночный бег. Биохимическая основа метания	Текущий	Мяч	Уметь метать мяч на дальность с разбега		
1 2	4.12			Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Соревнования по л/а	Текущий	Гранаты 700г	Уметь метать гранаты на дальность		
1 3	2.13	Подвижные игры		Игры с метанием в цель	Текущий	мяч	Уметь в играх паподать в цель		
1 4	4.14			Метание гранаты на дальность. ОРУ.	Учёт результата «5»-32м «4»-28м «3»-26м	Гранаты 700г	Уметь метать гранату на дальность		
1 5	5.15	Кроссовая подготовка	4	Бег 20мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Соревнования по л/а	Текущий	Часы, горизонт. препятствия	Уметь бежать в равномерном темпе 20мин, преодолевать горизонт. препят.		
1 6	5.16			Бег 25мин. Преодоление препятствий.	Текущий	Часы, препятствия	Уметь бежать 25мин		
1 7	2.17	Подвижные игры		Игра в футбол	Текущий	Фут. мяч	Уметь играть в футбол		
1 8	5.18			Бег 25мин. Преодоление препятствий	Текущий	Часы	Уметь бежать 25мин		
1 9	5.19			Бег на результат 3000м. Развитие выносливости	Учёр времени «5»-13,50 «4»-14,50 «3»-	Часы	Уметь бежать в равномерном темпе 25мин, преодолевать препят-		

					115,50		ствия		
20	2.20	Подвижные игры		Игра в футбол	Текущий	Фут. мяч	Уметь играть в игру		
21	6.21	Баскетбол	4	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Инструкция по ТБ	Текущий	Баскет. мячи, свисток	Уметь выполнять в игре тактико-технические действия		
22	2.22	Подвижные игры		Игры на развитие координационных способностей	Текущий	-	Уметь играть в игры		
23	6.23			Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Инструкция по ТБ	Текущий	Баскет. мячи, свисток	Уметь играть в баскетбол		
24	2.24	Подвижные игры		Игра «Мяч капитану»	Текущий	Мяч	Уметь играть в игру		
25	6.25			Учебная игра с тактико-техническими действиями	Текущий	Баскет. мячи, свисток	Уметь играть в баскетбол		
26	6.26			Учебная игра с тактико-техническими действиями	Текущий	Баскет. мячи, свисток	Уметь играть в баскетбол		
27	2.27	Подвижные игры		Игра «Попади в кольцо»	Текущий	Мяч	Уметь в игре попадать в кольцо		

№ п/п	№ темы	Тема урока	Кол-во часов	Практические работы	Виды, формы. контроля	Оборудование	Требования к уровню подготовки. ЗУН	Дата проведения урока (План)	Корректировка
1	1.28	Гимнастика Висы и упоры. Опорный прыжок. Лазание	8	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Развитие силы. Инструкция по ТБ.	Текущий.	Перекладина, маты	Знать ТБ на уроках гимнастики. Уметь выполнять строевые приёмы, элементы на перекладине		
2	1.29			Практическая работа урока №28 + прыжок через коня в длину	Текущий	Перекладина, маты, конь, мостик	Уметь выполнять строевые приёмы элементы на перекладине, прыжок через коня в длину		
3	2.30	Подвижные игры	7	Игры на развитие силы	Текущий	-	Уметь выполнять упр. на силу в игре		
4	1.31			Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ на месте. Подтягивания на	Текущий	Конь, мостик, перекладина, маты	Уметь выполнять строевые приёмы. элементы на перекладине, прыжок через коня в длину		

				<p>перекладине. Подъём переворот. Прыжок через коня в длину</p>					
5	1.32			<p>Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ на месте. Подтягивания на перекладине. Подъём переворот. Прыжок через коня в длину</p>	Текущий	Конь, мостик, перек- ладина, маты	Уметь вы- полнять стро- евые приёмы элементы на перекла- дине, пры- жок через коня в длин- ну		
6	2.33	Подвижные игры		Игры на развитие силы	Текущий	-	Уметь вы- полнять си- ловые упр. в игре		
7	1.34			<p>Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ на месте. Подтягивания на перекладине. Подъём переворот. Прыжок через коня в длину</p>	Текущий	Конь. мостик, перек- ладина, маты	Уметь вы- полнять стро- евые приё- мы, элемен- ты на перек- ладине, прыжок че- рез коня в длину		
8	1.35			<p>Перевороты в дви- жении. Перестрое- ние. ОРУ в движе- нии. Подъём</p>	Текущий	Канат, маты, перек- ладина	Уметь вы- полнять стро- евае приё- мы. элемен- ты на перек- ладине, ла-		

				пере-ворот. Лазание по канату в два приё-ма			зять по ка-нату		
9	2.36	Подвижные игры		Игры на развитие координации	Текущий	-	Уметь в игре выполнять упр. на коор-динацию		
10	1.37			Перевороты в дви-жении. Перестрое-ние. ОРУ в движе-нии. Подъём пере-ворот. Лазание по канату в два приё-ма	Текущий	Канат, маты, пере-кладина	Уметь вы-полнять стро-евые приё-мы, элемен-ты на пере-кладине, лазать по канату		
11	1.38			Подтягивание на перекладине. лаза-ние по канату. ОРУ на месте	Учёт результата . Подтягива-ние. «5»-11 «4»-9 «3»-7	Канат, маты, пере-кладина	Уметь под-тягиваться на перекла-дине. Лазать по канату		
12	2.39	Подвижные игры		Игры на внимание	Текущий	-	Уметь разви-вать внима-ние в игре		
13	3.40	Акробати-ческие упражнения	6	Длинный кувырок через препятствие 90см. Стойка на ру-ках с помощью. Ку-вырок назад из стойки на руках. ОРУ с предметами.	Текущий	Маты	Уметь вы-полнять ак-робатичес-кие элемен-ты		
14	3.41			Длинный кувырок через препятствие 90см. Стойка на ру-ках с помощью. Ку-вырок назад из	Текущий	Маты	Уметь вы-полнять ком-бинацию из 5 элементов		

				стойки на руках. ОРУ с предметами.					
15	2.42	Подвижные игры		Игры на развитие творческого мышления	Текущий	-	Уметь в игре творчески мыслить		
16	3.43			Длинный кувырок. Стойка на руках. Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с предметами	Текущий	Маиы	Уметь выполнять комбинацию из 5 элементов		
				2полугодие					
17	3.44			Практическая работа урока № 43 + прыжки в глубину. Опорный прыжок через коня	Текущий	Маты, конь	Уметь выполнять комбинацию из 5 элементов, прыжок через коня		
18	2.45	Подвижные игры		Игры с прыжками	Теущий	Маты	Уметь в играх прыгать		
19	3.46			Повторение всез изученных акробатических элементов	Теущий	Маты	Уметь выполнять комбинацию из 5 элеиентов		
20	3.47			Комбинацию из разученных элементов. Опорный прыжок через коня	Оценка техники выполнения комбинации из 5 элементов	Маты, конь	Уметь выполнять комбинацию из 5 элеиентов, прыгать через коня		
21	2.48	Подвижные игры		Игры на развитие скоростно-силовых качеств	Текущий	Маты	Уметь выполнять скоростно-силовые упр. в игре		

№ п/п	№ темы	Тема урока	Кол-во часов	Практические работы	Виды, формы, контроля	Оборудование	Требования к уровню подготовки	Дата проведения урока (План)	корректировка
1	1.49	Волейбол	12	Комбинации из передвижений и остановок. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Инструктаж по ТБ	Текущий	Волей. мячи, свисток	Знать ТБ на уроках волейбола. Уметь в игре или в игровой ситуации тактико-технические действия		
2	1.50			Комбинации из передвижений и остановок. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Инструктаж	Текущий	Волей. мячи, свисток	Уметь выполнять в игре тактико-технические действия		
3	2.51	Подвижные игры	10	Игра «Перестрелка» (с двумя мячами)	Текущий	Мячи, свисток	Уметь играть в игру		
4	1.52			Комбинации из передвижений и остановок. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой на-	Текущий	Волей. мячи, свисток	Уметь играть в волейбол		

				падающий удар. Учебная игра.					
5	1.53			Комбинации из передвижений и остановок. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра	Текущий	Волей. мячи, свисток	Уметь в игре применять технические действия		
6	2.54	Подвижные игры		Игры на меткость	Текущий	Мячи	Уметь в игре метко бросать мяч		
7	1.55			Комбинации из передвижений и остановок. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра	Оценка техникой выполнения передачи мяча в шеренгах со сменой мест	Волей. мячи, свисток	Уметь играть в волейбол с применением - ем технических действий		
8	1.56			Совершенствование всех изученных приёмов в учебной игре	Текущий	Волей. мячи, свисток	Уметь играть в волейбол с применением тактико-технических действий		
9	2.57	Подвижные игры		Игры на развитие координационных способностей	Текущий	-	Уметь в игре выполнять упр. на координацию		
10	1.58			Совершенствование всех технических приёмов	Текущий	Волей. мячи, свисток	Уметь выполнять одиночное блокирование		

				ёмов. Одиночное блокирование. Нижняя прямая, приём мяча от сетки. Учебная игра.					
1 1	1.59			Совершенствование всех технических приёмов. Одиночное блокирование. Нижняя прямая, приём мяча от сетки. Учебная игра.	Оценка техники выполнения подачи мяча	Волей. мячи. свисток	Уметь выполнять подачи		
1 2	2.60	Подвижные игры		Игры на развитие реакции	Текущий	Мячи	Уметь быстро реагировать на команды		
1 3	1.61			Совершенствование всех изученных приёмов в учебной игре	Текущий	Волей. мячи, свисток	Уметь в игре применять технические приёмы		
1 4	1.62			Совершенствование в учебной игре всех тактико-технических действий	Текущий	Волей. мячи, свисток	Уметь в игре применять тактико-технические действия		
1 5	2.63	Подвижные игры		Игры на внимание	Текущий	-	Уметь в играх быть сосредоточенными и внимательными		
1 6	1.64			Учебная игра с заданием	Текущий	Волей. мячи, свисток	Уметь в игре выполнять определённые задания		
1 7	1.65			Учебная игра с заданием. Групповое блокирование	Оценка тактико-технических действий команды	Волей. мячи, свисток	Уметь показать командную игру		
1 8	2.66	Подвижные игры		Игра в пионербол с двумя мячами	Текущий	Мячи	Уметь играть в игру		

19	3.67	Баскетбол	18	Совершенствован ие передвижений и оста- новок игрока. Пере- дача мяча различны- ми способами в дви- жении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная за- щита. Учебная игра	Текущи й	Баскет . мячи, свисто к	Уметь в игре или игроаой ситуации вы- полнять так- тико-техни- ческие действия		
20	3.68			Совершенствован ие передвижений и оста- новок игрока. Пере- дача мяча различны- ми способами в дви- жении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная за- щита. Учебная игра	Текущи й	Баскет . мячи, свисто к	Уметь в игре выполнять технические действия		
21	2.69	Подвиж- ные игры		Игры с элементами баскетбола	Текущи й	Баскет . мячи, свисто к	Уметь в игре выполнять элементы баскетбола		
22	3.70			Совершенствован ие разученных приёмов и бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопро- тивлением	Текущи й	Баскет . мячи, свисто к	Уметь выпол- нять бросок мяча со сред- ней дистанции с сопротивле- нием		
23	3.71			Совершенствован ие передвижений и оста- новок игрока. Пере- дача мяча различны- ми способами в дви-	Текущи й	Баскет . мячи, свисто к	Уметь играть в игру		

				жении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Учебная игра					
24	2.72	Подвижные игры		Эстафеты баскетболистов	Текущий	Мячи	Уметь в эстафетах выполнять ведение мяча		
25	3.73			Совершенствование передвижений, остановок, передач, бросков мяча. Индивидуальные действия (вырывание, выбивание, накрытие броска) в учебной игре	Оценка техники ведения мяча	Баскет мячи, свисток	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре		
26	3.74			Практическая работа урока № 73	Текущий	Баскет мячи, свисток	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре		
27	2.75	Подвижные игры		Игры на развитие скоростно-силовых способностей	Текущий	-	Уметь в игре выполнять скоростно-силовые упр.		
28	3.76			Практическая работа урока №73	Текущий	Баскет мячи, свисток	Уметь играть в баскетбол		
29	3.77			Практическая работа урока № 73	Оценка техники прыжка в броске	Баскет мячи, свисток	Уметь играть в игру		
30	2.78	Подвижные игры		Игра «Перестрелки»	Текущий	Мячи	Уметь играть в игру		

№ п/п	№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Практические работы	Виды, формы, контроля	Оборудование	Требования к уровню подготовки. ЗУН	Дата проведения	Дата проведения
-------	---------	------------	--------------	---------------------	-----------------------	--------------	-------------------------------------	-----------------	-----------------

			сов					уро- ка (План)	ния уро- ка (Фак)
1	1.79	Волейбол	2	Учебная игра. Совершенствование всех изученных приёмовТех без	Текущий	Волей. мячи, свисток	Уметь играть в волейбол		
2	1.80			Учебная игра с заданием	Текущий	Волей. мячи. свисток	Уметь играть в волейбол		
3	2.81	Подвижные игры	8	Игра в пионербол двумя мячами	Текщий	Мячи	Уметь играть в игру		
4	3.82	Баскетбол	6	Совершенствовани е ведение, остановки, передачи, броски, индивидуальные действия в учебной игреТех без	Текущий	Баскет. мячи, свисток	Уметь играть в баскетбол		
5	3.83			Учебная игра с заданием	Текущий	Баскет. мячи, свисток	Уметь играть в баскетбол и выполнять задание		
6	2.84	Подвижные игры		Игры с прыжками, бросками и лазанием	Текущий	Мячи, маты	Уметь в играх прыгать, бросать, лазать		
7	3.85			Совершенствовани е и сочетание приёмов в учебной игре	Текущий	Баскет. мячи, свисток	Уметь играть в баскетбол		
8	3.86			Совершенствовани е передвижений, остановок, ведение, передачи, броски у учебной игре	Текущий	Баскет. мячи. свисток	Уметь играть в баскетбол		
9	2.87	Подвижные игры		Игры на развитие силовых качеств	Текущий	-	Уметь выполнять силовые упр. в игре		
10	3.88			Учебная игра с применением тактико-технических действий	Текущий	Баскет. мячи, свисток	Уметь играть в игру		
11	3.89			Учебная игра с заданием	Оценка выполнения штрафного броска	Баскет. мячи. свисток	Уметь на оценку выполнять штрафной бросок		
12	2.90	Подвижные игры		Игра в мини-футбол	Текущий	Фут. мяч	Уметь играть в мини-футбол		

1 3	4.91	Л/а. Спринтер - ский бег. Прыжок в высоу	3	Низкий старт 30м. Бег по дистанции 70-80м. Финиширо- вание. Прыжок в вы- соту с 11-13 шагов разбега. Челночный бег. Дозирование нагрузки при заня- тиях бегом Тех без	Текущий	Флажки , секун- домер	Уметь про- бегать с мак- симальной скоростью 100м с низ- кого старта. Прыгать в высоту с раз- бега		
1 4	4.92			Низкий старт 30м. Бег по дистанции 70-80м. Финиширо- вание. Прыжок в вы- соту с 11-13 шагов разбега. Челночный бег. Дозирование нагрузки при заня- тиях бегом	Текущий	Секун- домер	Уметь бежать 100м с макси- мальной ско- ростью, прыгать в вы- соту с разбега		
1 5	2.93	Подвиж- ные игры		Игра в футбол	Текущий	Фут.мяч	Уметь играть в футбол		
1 6	4.94			Бег на результат 100м Прыжок в высоту с разбега	Учёт ре- зультата. «5»-13,5 «4»-14,0 «3»-14,3	Секун- домер	Уметь бежать на результат 100м		
1 7	5.95	Метание	1	Метание гранаты из различных положен- ний. Метание на дальность.	Текущий	Гранаты 700г	Уметь метать гранату на дальность		
1 8	2.96	Подвиж- ные игры		Игра в лапту	Текущий	Мяч, бита	Уметь играть в лапту		
1 9	6.97	Кроссова я подготов- ка	4	Бег 20мин. Преодоле- ние горизонтальных препятствий.	Текущий	Часы, препят- ствия	Уметь бежать 20мин в рав- номерном темпе, пре- одолевать горизон. пре- пятствия		
2 0	6.98			Бег 25мин. Преодоле- ние вертикальных препятствий.	Текущий	Часы, препят- ствия	Уметь бежать 25мин в рав- номерном темпе, пре- одолевать вертикальны е препятствия		
2 1	2.99	Подвиж- ные игры		Игра в футбол	Текущий	Фут. мяч	Уметь играть в футбол		
2 2	6.10 0			Бег 25мин. Преодоление препят- ствий. Соревнования по лёгкой атлетике	Текущий	Часы	Уметь бежать 25мин в рав- номерном темпе		

2 3	6.10 1			Бег на результат 3000м. Развитие выносливости	Учёт времени «5»- 13,50 «4»- 14,50 «3»- 15,50	Часы	Уметь пробежать на результат 3000м		
2 4	2.10 2	Подвижные игры		Игра в футбол	Текущий	Фут. мяч	Уметь играть в футбол		

Календарно-тематический план

10 класс (девушки)

Первое полугодие

№ п/п	№ темы	Тема урока	Кол - во часов	Практические работы	Виды, формы, контроля	Оборудование	Требования к уровню подготовки. ЗУН	Дата проведения урока (План)	корректировка
1	1.1	Л/а. Спринтерский бег.	4	Низкий старт до 40м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-80м. Эстафетный бег. Инструктаж по ТБ.	Вводный	Флажки, секундомер	Знать ТБ на урока л/а. Уметь пробегать 100м с максимальной скоростью с низкого старта		
2	1.2			Низкий старт 30м. Бег по дистанции 70-80м. Финиширование. Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Челночный бег. Дозирование нагрузки при занятиях бегом	Текущий	Флажки, секундомер	Уметь пробегать 100м с максимальной скоростью		
3	2.3	Подвижные	9	Игры на развитие	Текущий	-	Уметь в играх		

		игры		скоростных качеств			выполнять скоростные упражнения		
4	1.4			Низкий старт до 40м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-80м. Финиширование. Эстафетный бег.	Текущий	Флажки, секундомер	Уметь выполнять стартовый разгон и финиширование		
5	1.5			Бег на результат 100м. Эстафетный бег. Развитие скоростной выносливости	Учёт времени «5»- 16,5 «4»- 17,0 «3»- 17,5	Флажки, секундомер	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100м с низкого старта		
6	2.6	Подвижные игры		Игры на развитие скоростных качеств.	Текущий	-	Уметь в играх быстро бегать		
7	3.7	Прыжок в длину	3	Прыжок в длину способом «согнув-ноги» с13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег.	Текущий	Рулетка, секундомер	Уметь прыгать в длину с 13-15 беговых шагов		
8	3.8			Низкий старт 30м. Бег по дистанции 70-80м. Финиширование. Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Челночный бег. Дозирование нагрузки при занятиях бегом	Текущий	Рулетка, секундомер	Уметь прыгать в длину с 13-15 беговых шагов		
9	2.9	Подвижные игры		Игры на развитие скоростно-силовых качеств	Текущий	-	Уметь в играх выполнять упр. на скорость и силу		
10	3.10			Прыжок в длину на результат.	Учёт «5»- 380; «4»- 360;	Рулетка	Уметь прыгать на результат		

					«3»-340				
1 1	4.11	Метанте	3	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег	Текущи й	Мячи	Уметь мететь мяч на дальность		
1 2	2.12	Подвижны е игры		Игра в лапту	Текущи й	Мяч, бита	Уметь играть в лапту		
1 3	4.13			Метание гранаты из различных положений. Челночный бег. Соревнования по л/а	Текущи й	Гранат а 500г, секундомер	Уметь метать гранату из разных положений		
1 4	4.14			Метание гранаты на дальность. ОРУ.	Учёт «5»- 26м; «4»- 20м; «3»- 16м.	Гранат а 500г	Уметь метать гранату на дальность		
1 5	2.15	Подвижны е игры		Игра в лапту	Теущий	Мяч, бита	Уметь играть в лапту		
1 6	5.16	Кроссовая подготовка	4	Бег 15мин. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ	Текущи й	Часы	Уметь пробегать 15мин в равномерном темпе		
1 7	5.17			Бег 20мин. Преодоление препятствий. ОРУ	Текущи й	Часы	Уметь пробегать 20мин в равномерном темпе		
1 8	2.18	Подвижны е игры		Игра в лапту	Текущи й	Мяч, бита	Уметь играть в лапту		
1 9	5.19			Бег 20мин. Преодоление препятствий. ОРУ	Текущи й	Часы	Уметь бегать 20мин в равномерном темпе		
2 0	5.20			Бег 2000м на результат	Учёт «5»- 10,10; «4»- 11,00; «3»- 12,00.	Часы	Уметь пробегать 2000м в равномерном темпе		
2 1	2.21	Подвижны е игры		Игры наразвитие выносливости	Текущи й	-	Уметь в играх длитель-		

							ное время бегать		
2 2	6.22	Баскетбол	4	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Передачи мяча различными способами: в движении, в парах, тройках.	Текущий	Баскет. мячи, свисток	Уметь применять в игре технические действия		
2 3	6.23			Практическая работа урока № 22 + позиционное нападение со сменой мест	Текущий	Баскет. мячи, свисток	Уметь в игре применять технические действия		
2 4	2.24	Подвижные игры		Игры на развитие координационных способностей	Текущий	-	Уметь в играх выполнять упр. на координацию		
2 5	6.25			Совершенствование в игре изученных технических приёмов	Оценка техники выполнения передач мяча	Баскет. мячи, свисток	Уметь выполнять в игре передачи		
2 6	6.26			Учебная игра с заданием	Текущий	Баскет. мячи, свисток	Уметь играть в игру с заданием		
2 7	2.27	Подвижные игры		Игра «перестрелка»	Текущий	Мячи	Уметь играть в игру		

№ п/п	№ темы	Тема урока	Кол-во часов	Практические работы	Виды, формы, контроля	Оборудование	Требования к уровню подготовки. ЗУН	Дата проведения	Коррекция
-------	--------	------------	--------------	---------------------	-----------------------	--------------	-------------------------------------	-----------------	-----------

			сов					уро- ка (План)	
1	1.28	Гимнастика . Висы и упоры. Нетрадиционные виды гимнастики	8	Повороты в движении. ОРУ с предметами в движении. Вис прогнувшись, переход в упор. подтягивание на низкой перекладине. Основы ритмической гимнастики.	Текущий	Маты, перекладина	Уметь выполнять строевые упр. вис, базовые элементы ритмической гимнастики		
2	1.29			Повороты в движении. ОРУ с предметами в движении. Вис прогнувшись, переход в упор. подтягивание на низкой перекладине. Основы ритмической гимнастики.	Текущий	Маты, перекладина	Уметь выполнять висы, элементы ритмической гимнастики		
3	2.30	Подвижные игры		Игры на внимание	Текущий	-	Уметь в игре внимательно слушать команды		
4	1.31			Повороты в движении. ОРУ с предметами в движении. Вис прогнувшись, переход в упор. подтягивание на низкой перекладине. Основы ритмической гимнастики.	Текущий	Маты, перекладина	Уметь выполнять элементы ритмической гимнастики		
5	1.32			Повороты в движении. ОРУ в движении. Подтягивание	Оценка выполнения базовых эле-	Магнитофон, диск	Уметь выполнять элементы ритмической гимнастики		

				на низкой перекладине. Основа ритмической гимнастики	ментов ритмики				
6	2.33	Подвижные игры		Игры на развитие силовых способностей	Текущий	Маты	Уметь в играх выполнять силовые упр.		
7	1.34			Повороты в движении. Вис прогнувшись, в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Шаги ритмической гимнастики	Текущий	Магнитофон, диск, маты	Уметь подтягиваться на низкой перекладине		
8	1.35			Повороты в движении. Вис прогнувшись, в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Шаги ритмической гимнастики	Текущий	Магнитофон, диск, маты	Уметь выполнять вис прогнувшись в упор		
9	2.36	Подвижные игры		Игры на развитие координационных способностей	Текущий	-	Уметь в играх выполнять упр. на координацию		
10	1.37			Повороты в движении. Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Упр. на гимнастической скамейке.	Текущий	Маты, гимнастическая скамейка	Уметь выполнять упр. на гимнастической скамейке		
11	1.38			Подтягивание на результат. Базовые шаги ритмики	Учёт «5»-13; «4»-11; «3»-7.	Перекладина, маты	Уметь подтягиваться на низкой перекладине		
12	2.39	Подвижные игры		Игры на развитие творческого мышления	Текущий	-	Уметь в игре продемонстрировать творческое мышление		
13	3.40	Акробатические упражнения. Опорный	6	Перестроение из колонны по одному в колонну по	Текущий	Маты, конь, мостик	Уметь выполнять комбинацию из 5		

		прыжок		два, четыре, восемь в движении. Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Опорный прыжок			элементов, опорный прыжок		
1 4	3.41			Перестроение. Акробатические элементы. Опорный прыжок	Текущий	Маты, конь, мостик	Уметь выполнять комбинацию из 5 элементов, опорный прыжок		
1 5	2.42	Подвижные игры		Игры на развитие координационных способностей	Текущий	-	Уметь в игре выполнять упр. на координацию		
1 6	3.43			Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Опорный прыжок	Текущий	Маты, конь, мостик	Уметь выполнять комбинацию из 5 элементов, опорный прыжок		
				2 полугодие					
1 7	3.44			Перестроение, вис, стойка на лопатках. Опорный прыжок. Комбинация из различных элементов	Текущий	Маты, конь, мостик	Уметь выполнять комбинацию из 5 элементов		
1 8	2.45	Подвижные игры		Игры с элементами ОРУ	Текущий	-	В играх выполнять ОРУ		
1 9	3.46			Комбинация из нескольких элементов. Опорный прыжок	Оценка техники выполнения - акробатической комбинации	Маты, конь, мостик	Уметь выполнять акробатическую комбинацию из 5 элементов		
2 0	3.47			Перестроение. ОРУ в движении.	Оценка техники выполнения	Конь, мостик, маты	Уметь выполнять		

				Опор- ный прыжок	- ния опор- ного прыжка		опорный прыжок		
2 1	2.48	Подвижные игры		Игры на развитие силовых качеств	Текущий	-	Уметь в игрвх выполнять силовые упр.		

№ п/ п	№ тем ы	Теиа урока	Кол - во ча- сов	Практические работы	Виды, формы, контроля	Обору- дова- ние	Требования к уровню подготовки. ЗУН	Дата про- веде- ния уро- ка (План)	Кор р Екти Ров ка
1	1.49	Волейбол	10	Стойка и передви- жение игрока. Передача мяча двумя руками свер- ху в парах, тройках. Приём мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подаая и приём мяча. Позиционное нападение.Ин- структаж по ТБ	Текущий	Волей. мячи, свисто к	Уметь приме- нять в игре тактические действия		
2	1.50			Стойка и передви- жение игрока. Передача мяча двумя руками свер- ху в парах, тройках. Приём мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подаая и приём мяча. Позиционное нападение.	Текущий	Волей. мячи, свисто к	Уметь приме- нять в игре тактические действия		
3.	2.51	Подвижны е игры	10	Игры на развитие скоростно- силовых качеств	Текущий	-	Уметь в игре выполнять си- ловые и скоро- стные упр.		
4	1.52			Стойка и передви- жение игрока. Пе-	Оценка техники	Волей. мячи,	Уметь выпол-		

				редачи и приём. Нижняя прямая подача и приём мяча. Позиционное нападение	выполнения верхней передачи	свисток	нять верхнюю подачу		
5	1.53			Стойка и передвижение игрока. Передачи и приём. Нижняя прямая подача и приём мяча. Позиционное нападение	Текущий	Волей. мячи, свисток	Уметь в игре применять тактические действия		
6	2.54	Подажные игры		Игра пионербол с двумя мячами	Текущий	Мячи	Уметь играть в пионербол с двумя мячами		
7	1.55			Совершенствование в учебной игре технические приёмы	Текущий	Волей. мячи, свисток	Уметь в игре выполнять технические приёмы		
8	1.56			Учебная игра с заданием	Оценка техники выполнения приёма двумя руками снизу	Волей. мячи, свисток	Уметь выполнять приём мяча двумя руками снизу		
9	2.57	Подвижные игры		Эстафеты с метанием, прыжками	Текущий	Мяч	Уметь в игре метать в цель и прыгать		
10	1.58			Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах со сменой мест. Приём мяча. Нижняя прямая. Учебная игра	Текущий	Волей. мячи, свисток	Уметь применять в игре тактические и технические действия		
11	1.59			Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах со сменой мест. Приём мяча. Нижняя прямая. Учебная игра	Текущий	Волей. мячи, свисток	Уметь играть в волейбол		
12	2.60	Подвижные игры		Игры на развитие координационных способностей	Текущий	-	Уметь в игре выполнять упр. на координацию		
1	1.61			Стойка и передви-	Текущий	Волей.	Уметь		

3				жение игрока. Передачи и приём мяча. Верхняя прямая подача и приём мяча. Позиционное нападение		мячи. свисток	выполнять верхнюю прямую подачу		
14	1.62			Учебная игра с заданием	Оценка тактических действий команды	Волей. мячи, свисток	Уметь в игре применять тактические действия		
15	2.63	Подвижные игры		Игра «Перестрелки»	Текущий	Мячи	Уметь играть в игру		
16	3.64	Баскетбол	10	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передача различными способами. Позиционное нападение со сменой мест	Текущий	Баскет. мячи, свисток	Уметь применять в игре тактические действия		
17	3.65			Практическая работа урока № 64 + нападение быстрым прорывом	Текущий	Баскет. мячи, свисток	Уметь применять тактику нападения быстрым прорывом		
18	2.66	Подвижные игры		Игры на развитие координационных способностей	Текущий	-	Уметь в игре выполнять упр на координацию		
19	3.67			Учебная игра с применением технических приёмов и тактических действий	Оценка техники выполнения ведения мяча	Баскет. мячи, свисток	Уметь показать ведение мяча		
20	3.68			Учебная игра с заданием	Текущий	Баскет. мячи, свисток	Уметь в игре применять тактические и технические действия		
21	2.69	Подвижные игры		Эстафеты с ведением мяча	Текущий	Баскет. мячи, свисток	Уметь в эстафете на скорость вести мяч		
22	3.70			Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости	Текущий	Баскет. мячи, свисток	Уметь в игре выполнять тактику быстрого прорыва		

				и направления. Передачи мяча различными способами. Броски. Нападение быстрым прорывом					
23	3.71			Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости и направления. Передачи мяча различными способами. Броски. Нападение быстрым прорывом	Текущий	Баскет. мячи, свисток	Уметь в игре выполнять тактику быстрого прорыва		
24	2.72	Подвижные игры		Игра «Кто быстрее»	Текущий	Мячи	Уметь играть в игру		
25	3.73			Учебная игра с применением тактических и технических действий. Штрафной бросок	Оценка техники выполнения штрафного броска	Баскет. мячи, свисток	Уметь выполнять штрафные броски		
26	3.74			Учебная игра с заданием	Текущий	Баскет. мячи, свисток	Уметь применять в игре зонную защиту		
27	2.75	Подвижные игры		Игра «Мяч капитану»	Текущий	Мяч	Уметь играть в игру		
28	3.76			Учебная игра	Текущий	Баскет. мячи, свисток	Уметь играть в баскетбол		
29	3.77			Учебная игра	Оценка тактических и технических действий команды	Баскет. мячи, свисток	Уметь в игре применять тактические и технические действия		
30	2.78	Подвижные игры		Игра «Отбери мяч»	Текущий	Мяч	Уметь играть в игру		

№ п/п	№ темы	Тема урока	Кол-во часов	Практические работы	Виды, формы, контроля	Оборудование	Требования к уровню подготовки. ЗУН	Дата проведения урока (План)	Корректив
1	1.79	Волейбол	4	Совершенствование в учебной игре ЗУН по волейболу	Текущий	Волей. мячи. свисток	Уметь в игре применять тактические действия		
2	1.80			Учебная игра с заданием	Оценка техники нападающего удара	Волей. мячи, свисток	Уметь выполнять нападающий удар		
3	2.81	Подвижные игры	8	Игры на развитие скоростно - силовых качеств	Текущий	-	Уметь в игре выполнять скоростные и силовые упр.		
4	1.82			Стойка и передвижение игрока. Сочетание приёмов: передача, нападающий удар. Позиционное нападение	Текущий	Волей. мячи. свисток	Уметь применять в игре технические приёмы		
5	1.83			Практическая работа урока № 82 + прямой нападающий удар	Текущий	Волей. мячи, свисток	Уметь в игре применять тактические и технические действия		
6	2.84	Подвижные игры		Игра в пионербол с двумя мячами	Текущий	Мячи	Уметь играть в игру		
7	3.85	Баскетбол	4	Стойка и передвижение игрока. Сочетание приёмов: ведение, передача. бросок. Передача мяча различными способами. Учебная игра Тех без	Текущий	Баскет. мячи. свисток	Уметь применять в игре тактические и технические действия		
8	3.86			Практическая работа урока № 85 + штрафной бросок, зонная защита	Оценка техники выполнения броска в	Баскет. мячи, свисток	Уметь выполнять бросок в движении		

					движении				
9	2.87	Подвижные игры		Эстафета баскетболиста	Текущий	Баскет мячи, свисток	Уметь в эстафете применять УН баскетболиста		
10	3.88			Учебная игра с заданием	Текущий	Баскет мячи, свисток	Уметь в учебной игре выполнять задания		
11	3.89			Учебная игра с применением тактических и технических действий	Текущий	Баскет мячи, свисток	Уметь в игре применять тактические и технические действия		
12	2.90	Подвижные игры		Игра в лапту	Текущий	Мяч, бита	Уметь играть в лапту		
13	4.91	Кроссовая подготовка	4	Бег 15мин. Преодоление препятствий. Специальные беговые упр.Тех без	Текущий	Часы, препятствия	Уметь пробегать в равномерном темпе 15мин		
14	4.92			Бег 20мин. Преодоление препятствий. ОРУ. Развитие выносливости	Текущий	Часы, препятствия	Уметь преодолевать препятствия во время бега		
15	2.93	Подвижные игры		Игра в лапту	Текущий	Мяч, бита	Уметь играть в лапту		
16	4.94			Бег 20мин. Преодоление препятствий. ОРУ. Развитие выносливости	Текущий	Часы, препятствия	Уметь пробегать в равномерном темпе 20мин		
17	4.95			Бег 2000м на результат. Развитие выносливости	Учёт времени: «5»-10,10; «4»-11,00; «3»-12,00.	Часы	Уметь пробегать 2000м на результат		
18	2.96	Подвижные игры		Игра в лапту	Текущий	Мяч, бита	Уметь играть в лапту		
19	5.97	Л/а. Спринтерский бег. Прыжок в высоту	3	Низкий старт 30м. Бег по дистанции 70-90м. Финиширование. Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Челночный бег.	Текущий	Флажки, секундомер	Уметь пробегать 100м с макс. скоростью, прыгать в высоту		

20	5.98			Низкий старт 30м. Бег по дистанции 70-90м. Финиширование. Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Челночный бег.	Текущий	Флажки, секундомер	Уметь пробежать 100м с макс. скоростью, рыгать в высоту		
21	2.99	Подвижные игры		Эстафеты с прыжками и бегом	Текущий	-	Уметь в эстафете бегать, прыгать		
22	5.100			Бег 100м на результат. Прыжок в высоту. Челночный бег	Учёт времени: «5»-16,5; «4»-17,0; «3»-17,5.	Флажки, секундомер	Уметь пробежать 100м с макс. скоростью		
23	6.101	Метание	1	Метание гранаты с 5-6 шагов разбега. Метание на дальность. ОРУ	«5»-26м; «4»-20м; «3»-16м	Граната 500г	Уметь метать гранату на дальность		
24	2.102	Подвижные игры		Игра в лапту	Текущий	Мяч, бита	Уметь играть в лапту		

Календарно- тематический план

11 класс (юноши)

Первое полугодие

№ п/п	№ темы	Тема урока	Кол - во часов	Практические работы	Виды, формы, контроля	Оборудование	Требования к уровню подготовки. ЗУН	Дата проведения урока (План)	Коррективк а
-------	--------	------------	----------------	---------------------	-----------------------	--------------	-------------------------------------	-------------------------------	--------------

1	1.1	Л/а. Спринтерский бег	4	Низкий старт 30м. Бег по дистанции 70-90м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упр. Инструктаж поТБ	Вводный	Флажки, секундомер	Знать ТБ на уроках л/а. Уметь пробегать 100м с максимальной скоростью		
2	1.2			Практическая работа урока № 1 + основные механизмы энергообеспечения л/а упражнений	Текущий	Флажки, секундомер	Уметь финишировать на дистанции 100м		
3	2.3	Подвижные игры	9	Игры на развитие скоростных качеств	Текущий	-	Уметь в игре выполнять скоростные упр.		
4	1.4			Низкий старт 30м. Бег по дистанции 70-90м. Финиширование. Эстафетный бег.	Текущий	Флажки, секундомер	Уметь пробегать 100м с максимальной скоростью		
5	1.5			Бег на результат 100м. Эстафетный бег. Специальные беговые упр.	Учёт времени : «5»- 13,1; «4»- 13,5; «3»- 14,3.	Флажки, секундомер	Уметь пробегать 100м с максимальной скоростью		
6	2.6	Подвижные игры		Эстафеты с бегом	Текущий	-	Уметь бегать в эстафетах с максимальной скоростью		
7	3.7	Прыжок в длину	3	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег. Многоскоки. Дозирование нагрузки при занятиях прыжковыми упр.	Текущий	Рулетка	Уметь прыгать в длину с разбега, выполнять многоскоки		
8	3.8			Практическая работа урока № 7 + пра-	Текущий	Рулетка	Знать правила соревнований по прыжкам в		

				вила соревнований по прыжкам в длину.			длина. Уметь прыгать в длину с разбега		
9	2.9	Подвижные игры		Игры с прыжками «Воробышки»	Текущий	-	Уметь играть в игру		
10	3.10			Прыжок в длину на результат. Правила ТБ при прыжках в длину	Учёт результата : «5»-460; «4»-430; «3»-410.	Рулетка	Уметь прыгать в длину с разбега		
11	4.11	Метание	3	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Правила соревнований по метаниям	Текущий	Гранаты 700г	Знать правила соревнований по метаниям. Уметь метать гранату		
12	2.12	Подвижные игры		Игра «Попади в цель»	Текущий	Мяч	Уметь играть в игру		
13	4.13			Метание гранаты на дальность с разбега. ОРУ. Челночный бег. Правила соревнований по метаниям	Текущий	Гранаты 700г	Уметь метать гранату на дальность с разбега		
14	4.14			Метание гранаты на результат. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств	Учёт результата : «5»-36м; «4»-32м; «3»-28м.	Гранаты 700г	Уметь метать гранату на дальность с разбега		
15	2.15	Подвижные игры		Игра «Кто быстрее»	Текущий	-	Уметь играть в игру		
16	5.16	Кроссовая подготовка	4	Бег 25мин. Преодоление препятствий. ОРУ. Правила соревнований по кроссу	Текущий	Часы, препятствия	Знать правила соревнований по кроссу. Уметь пробегать 25мин в равномерном темпе		
17	5.17			Практическая работа урока № 16 + правила соревнований по бегу на средние и длинные	Текущий	Часы, препятствия	Знать правила. Уметь преодолевать препятствия		

				дис- танции					
1 8	2.18	Подвижны е игры		Игра на выносливость	Текущий	-	Уметь играть в игры		
1 9	5.19			Бег 25мин. Преодо- ление препятствий. ОРУ. Специальные беговые упр.	Текущий	Часы, препят- ствия	Уметь про- бегать в рав- номерном темпе 25мин, преодолеват ь препятствия		
2 0	5.20			Бег на результат 3000м. ОРУ	Учёт времени : «5»- 13,00; «4»- 14,00; «3»- 15,00.	Часы	Уметь про- бегать 3000м на результат		
2 1	2.21	Подвижны е игры		Игра в футбол	Текущий	Фут. мяч	Уметь играть в футбол		
2 2	6.22	Баскетбол	4	Перемещения и ос- тановки игрока. Ве- дение мяча с сопро- тивлением. Переда- ча мяча в движении различными способо- бами со сменой мест. Быстрый про- рыв. Инструктаж по ТБ	Текущий	Баскет. мячи, свисток	Уметь выпол- нять тактико- технические действия в игре		
2 3	6.23			Перемещения и ос- тановки игрока. Ве- дение мяча с сопро- тивлением. Переда- ча мяча в движении различными способо- бами со сменой мест. Быстрый про- рыв. Инструктаж	Текущий	Баскет. мячи, свисток	Уметь выпол- нять тактико- технические действия в игре		

				по ТБ					
2 4	2.24	Подвижные игры		Игра «Выбей из круга»	Текущий	-	Уметь играть в игру		
2 5	6.25			Учебная игра с применением так- тических и техни- ческих действий	Текущий	Баскет. мячи, свисток	Уметь пра- вильно при- менять так- тические и технические действия		
2 6	6.26			Учебная игра с при- менением такти- ческих и техниче- ских действий	Текущий	Баскет. мячи, свисток	Уметь в игре правильно применять тактико -тех- нические действия		
2 7	2.27	Подвижные игры		Игры на развитие скоростно – силовые качеств	Текущий	-	Уметь в игре выполнять упр. на силу и скорость		

№ п/ п	№ тем ы	Тема урока	Кол - во ча- сов	Практические работы	Виды, формы, контроля	Обору- дова- ние	Требования к уровню подготовки. ЗУН	Дата про- веде- ния уро- ка (План)	Коррек- тировка
1	1.28	Гимнастика. Висы и упоры. Лазание	8	Повороты в движе- нии. Перестрое- ния из колонны по олному в колонну по два, четыре, во- семь в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Лазан- ие по канату в два приёма. Подтягива- ние на переклади- не. Инструктаж	Текущий	Маты, канат, перек- ладина	Знать ТБ на уроках гим- настики. Уметь выпол- нять элемен- ты на перек- ладине, ла- зать по канна- ту в два при- ёма, выпол- нять строевые упр.		

				по ТБ					
2	1.29			Повороты в движе- нии. Перестрое- ния из колонны по олному в колонну по два, четыре, во- семь в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Лазан- ие по канату в два приёма. Подтягива- ние на переклади- не. Инструктаж по ТБ	Текущий	Маты, канат, перек- ладина	Уметь выпол- нять элемен- ты на перек- ладине, ла- зять по канна- ту, выполнять строевые упр.		
3	2.30	Подвижные игры	7	Игры на развитие силы	Текущий	Маты	Уметь в игре выполнять силовые упр.		
4	1.31			Повороты в движе- нии. Перестрое- ния из колонны по олному в колонну по два, четыре, во- семь в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Лазан- ие по канату в два приёма. Подтягива- ние на переклади- не.	Текущий	Маты, канат, перек- ладина	Уметь выпол- нять элемен- ты на перек- ладине, ла- зять по канату		
5	1.32			Повороты в	Текущий	Маты,	Уметь		

				<p>движении. Перестроения из колонны по одному в колонну по два, четыре, во- семь в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Лазание по канату в два приёма. Подтягивание на перекладине.</p>		канат, перекладина	выполнять элементы на перекладине, лазать по канату		
6	2.33	Подвижные игры		Игры с ОРУ	Текущий	-	Уметь в игре выполнять ОРУ		
7	1.34			Повороты в движении, вис прогнувшись, вис согнувшись, лазание по канату на скорость	Текущий	Маты, канат, перекладина	Уметь выполнять элементы на перекладине, лазать по канату		
8	1.35			Повороты в движении, висы, подтягивание, лазание по канату	Текущий	Маты, канат, перекладина	Уметь подтягиваться, лазать по канату		
9	2.36	Подвижные игры		Игры на развитие устойчивости	Текущий	Маты	Уметь в игре выполнять упр на устойчивость		
10	1.37			ОРУ на месте. Упр на гимнастической скамейке. Лазание по канату на скорость. Подтягива-	Текущий	Маты, канат, перекладина	Уметь выполнять упр.на гимнастической скамейке, лазать по канату на скорость		

				ние на перекладине					
1 1	1.38			Подтягивание и лазание на оценку	Учёр ре- зультата: «5»-12раз; «4»-10раз; «3»-7раз. Лазаниебм : «5»-10с; «4»-11с; «32»-12с	Пере- ладина , канат	Уметь подтя- гиваться на переклади- не, лазать по канату на скорость		
1 2	2.39	Подвижные игры		Игры на развитие силовых способ- ностей	Текущий	Маты	Уметь в игре выполнять упр.на силу		
1 3	3.40	Акробатичес- кие упр. Опорный прыжок	6	ОРУ с предметами. Длинный кувырок вперёд. Стойка на голове и руках. Прыжок через коня	Текущий	Маты, конь, мостик	Уметь выпол- нять стойку на голове и руках, опор- ный прыжок		
1 4	3.41			ОРУ с предметами. Длинный кувырок вперёд. Стойка на голове и руках. Прыжок через коня	Текущий	Маты, конь, мостик	Уметь выпол- нять акроба- тические упр. опорный прыжок		
1 5	2.42	Подвижные игры		Игры на развитие творческого мыш- ления	Текущий	-	Уметь в игре творчески мыслить		
1 6	3.43			ОРУ с предметами. Длинный кувырок вперёд. Поворот бокком. Прыжок в глубину. Прыжок через коня	Текущий	Маты, конь, мостик	Уметь выпол- нять длинный кувырок, поворот бокком, опор- ный прыжок		
				2полугод е					
1 7	3.44			ОРУ с предметами. Длинный кувырок вперёд.	Текущий	Маты, конь, мостик	Уметь выпол- нять акроба- тические эле-		

				Поворот боком. Прыжок в глубину. Прыжок через коня			менты, прыжок через коня		
18	2.45	Подвижные игры		Эстафеты с прыжками и кувырками	Текущий	Маты	Уметь в эстафетах прыгать и кувыряться		
19	3.46			ОРУ с предметами. Стока на голове и руках. Поворот боком. Кувырок назад. Прыжок через коня	Оценка техники выполнения акробатических элементов	Маты, конь, мостик	Уметь выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня		
20	3.47			Выполнение комбинации. Опорный прыжок через коня	Оценка техники выполнения опорного прыжка через коня	Маты, конь, мостик	Уметь выполнять комбинацию из 5 элементов, опорный прыжок через коня		
21	2.48	Подвижные игры		Игры на развитие внимания	Текущий	-	Уметь внимательно слушать		

№ п/п	№ темы	Тема урока	Кол-во часов	Практические работы	Виды, формы, контроля	Оборудование	Требования к уровню подготовки. ЗУН	Дата проведения урока (План)	Корректировка
1	1.49	Волейбол	10	Стойка и передвижение игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя	Текущий	Волей. мячи, свисток	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре		

				прямая подача и нижний приём мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Инструктаж по ТБ					
2	1.50			Стойка и передвижение игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний приём мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	Текущий	Волей. мячи, свисток	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре		
3	2.51	Подвижные игры	10	Игры на развитие скоростно-силовых качеств	Текущий	-	Уметь в игре выполнять скоростные и силовые упр.		
4	1.52			Стойка и передвижение игрока. Верхняя передача и нижняя подача. Прямой нападающий удар. Учебная игра	Текущий	Волей. мячи, свисток	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре		
5	1.53			Стойка и передвижение игрока. Верхняя передача и нижняя подача. Прямой нападающий удар. Учебная игра	Текущий	Волей. мячи, свисток	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре		
6	2.54	Подвижные игры		Игра «Перестрелка»	Текущий	Мячи	Уметь играть в игру		
7	1.55			Учебная игра с тактико-техническими действиями	Текущий	Волей. мячи, свисток	Уметь в учебной игре выполнять тактико-технические действия		
8	1.56			Стойка и передвижение игрока. Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар.	Оценка техники выполнения передачи мяча.	Волей. мячи, свисток	Уметь выполнять технику переада мяча		
9	2.57	Подвижные		Эстафеты в парах	Текущий	Волей. мячи	Уметь в парах переда-		

		игры					вать мяч		
10	1.58			Повторение изученного + прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование	Текущий	Волей. мячи, свисток	Уметь выполнять индивидуальное и групповое блокирование		
11	1.59			прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование	Текущий	Волей. мячи, свисток	Уметь в игре выполнять индивидуальное и групповое блокирование		
12	2.60	Подвижные игры		Игры на развитие координационных способностей	Текущий	-	Уметь в играх выполнять упр. на координацию		
13	1.61			Учебная игра с заданием	Текущий	Волей. мячи, свисток	Уметь во время учебной игры выполнять задание		
14	1.62			Учебная игра с применением тактико-технических действий.	Оценка техники выполнения - действия подачи мяча	Волей. мячи, свисток	Уметь подавать мяч во время игры		
15	2.63	Подвижные игры		Игры на развитие силовых способностей	Текущий	-	Уметь в игре выполнять силовые упр.		
16	3.64	Баскетбол	10	Перемещения и остановки игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приёмов в учебной игре	Текущий	Баскет. мячи, свисток	Уметь выполнять в игре тактико-технические действия		
17	3.65			Перемещения и остановки игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Пере-	Текущий	Баскет. мячи, свисток	Уметь выполнять в игре тактико-технические действия		

				дача мяча в движении различными способами. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приёмов в учебной игре					
18	2.66	Подвижные игры		Эстафеты с ведением и бросками	Текущий	Баскет мячи	Уметь в эстафете вести и бросать мяч		
19	3.67			Сочетание в учебной игре тактических и технических действий	Оценка техники выполнения - передача мяча	Баскет мячи, свисток	Уметь в учебной игре сочетать тактические и технические действия		
20	3.68			Совершенствование всех изученных технических и тактических приёмов	Текущий	Баскет мячи, свисток	Уметь правильно применять тактические и технические приёмы		
21	2.69	Подвижные игры		Игры с прыжками	Текущий	-	Уметь во время игр выполнять разные прыжки		
22	3.70			Перемещение и остановки, ведение с сопротивлением, передачи в движении, бросок в прыжке, нападение против зонной защиты	Текущий	Баскет мячи, свисток	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре		
23	3.71			Практическая работа № 70 + индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, перехват, накрывание мяча).	Текущий	Баскет мячи, свисток	Уметь выполнять индивидуальные действия в игре		
24	2.72	Подвижные игры		Игры на развитие скоростно-силовых качеств	Текущий	-	Уметь в игре выполнять силовые и скоростные		

							упр.		
25	3.73			Учебная игра применением тактических и технических действий	Текущий	Баскет мячи, свисток	Уметь в игре выполнять тактико-технические действия		
26	3.74			Учебная игра с заданием	Оценка техники выполнения ведения мяча в игре	Баскет мячи, свисток	Уметь в игре показать технику ведения мяча		
27	2.75	Подвижные игры		Игры на развитие координационных способностей	Текущий	-	Уметь в игре выполнять упр. на координацию		
28	3.76			Совершенствование в учебной игре ЗУН по баскетболу	Текущий	Баскет мячи, свисток	Уметь в игре применять ЗУН по баскетболу		
29	3.77			Совершенствование ЗУН по баскетболу + индивидуальные действия, нападение через центрального	Текущий	Баскет мячи, свисток	Уметь в игре выполнять индивидуальные действия		
30	2.78	Подвижные игры		Эстафеты баскетболистов	Текущий	Баскет мячи	Уметь в эстафете показать навыки баскетболиста		

№ п/п	№ темы	Тема урока	Кол-во часов	Практические работы	Виды, формы, контроля	Оборудование	Требования к уровню подготовки. ЗУН	Дата проведения урока (План)	корректировка
1	1.79	Волейбол	4	Стойка и передвижение игрока. Сочетание приёмов Поддачи и приём мяча. Прямой напа-	Текущий	Волей мячи, свисток	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре		

				дающий из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Учебная игра Тех без					
2	1.80			Стойка и передвижение игрока. Сочетание приёмов Поддачи и приём мяча. Прямой нападающий из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Учебная	Текущий	Волей. мячи, свисток	Уметь в игре выполнять индивидуальные действия		
3	2.81	Подвижные игры	8	Игра «Перестрелка»	Текущий	Мячи	Уметь играть в игру		
4	1.82			Учебная игра с заданием	Текущий	Баскет. мячи. свисток	Уметь вовремя учебной игры выполнять задание		
5	1.83			Учебная игра с заданием	Текущий	Баскет. мячи, свисток	Уметь в учебной игре выполнять тактико-технические действия		
6	2.84	Подвижные игры		Игра в пионербол в два мяча	Текущий	Мячи	Уметь играть в пионербол в два мяча		
7	3.85	Баскетбол	4	Совершенствование в учебной игре тактико-технические действия	Текущий	Баскет. мячи, свисток	Уметь в игре выполнять тактико-технические действия		
8	3.86			Броски, добивания, индивидуальные	Текущий	Баскет. мячи,	Уметь в игре выполнять все		

				е действия в защите, сочетание приёмов. Учебная игра		свисток	технические приёмы		
9	2.87	Подвижные игры		Игры на развитие координационных способностей	Текущий	-	Уметь в игре выполнять упр. на координацию		
10	3.88			Учебная игра с индивидуальным заданием	Текущий	Баскет мячи, свисток	Уметь в игре выполнять индивидуальные задания		
11	3.89								
				Учебная игра с командным заданием	Текущий	Баскет мячи, свисток	Уметь в игре выполнять командное задание		
12	2.90	Подвижные игры		Игра в футбол	Текущий	Фут. мяч	Уметь играть в футбол		
13	4.91	Кроссовая подготовка	4	Бег 25мин. Преодоление препятствий. ОРУ. Специальные беговые упр. Правила соревнований по кроссу. Инструктаж по ТБ	Текущий	Часы, препятствия	Знать правила соревнований по кроссу. Уметь бегать в равномерном темпе 25мин		
14	4.92			Практическая работа урока № 91+ правила соревнований на средние и длинные дистанции	Текущий	Часы, препятствия	Уметь во время бега в равномерном темпе преодолевать препятствия		
15	2.93	Подвижные игры		Игра в футбол	Текущий	Фут. мяч	Уметь играть в футбол		
16	4.94			Бег 25мин. Преодоление препятствий. ОРУ. Специальные беговые упр.	Текущий	Часы, препятствия	Уметь пробегать в равномерном темпе 25мин.		

17	4.95			Бег на результат 3000м. Опрос по теории	Учёт времени: «5»- 13,00; «4»- 14,00; «3»- 15,00.	Часы	Уметь пробегать 3000м на результат		
18	2.96	Подвижные игры		Игра в футбол	Текущий	Фут. мяч	Уметь играть в футбол		
19	5.97	Л/а. Спринтерский бег. Прыжок в высоту	3	Низкий старт 30м. Бег по дистанции 70-90м. Стартовый разгон. Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Первая медицинская помощь при травмахТех без.	Текущий	Флажки, секундомер	Знать первую медицинскую помощь при травмах. Уметь пробегать 100м с максимальной скоростью		
20	5.98			Низкий старт 30м. Бег по дистанции 70-90м. Стартовый разгон. Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Первая медицинская помощь при травмахТех без	Текущий	Флажки, секундомер	Уметь прыгать в высоту с разбега		
21	2.99	Подвижные игры		Игры на развитие скоростных качеств	Текущий	-	Уметь в играх выполнять упр. на скорость		
22	5.100			Бег на результат 100м. Прыжок в высоту	Учёр времени: «5»- 13,1; «4»- 13,5; «3»- 14,3.	Флажки, секундомер	Уметь пробегать 100м с максимальной скоростью. Прыгать в высоту с разбега		

23	6.10 1	Метание	1	Метание гранаты из различных положений. Метание с 5-6 шагов разбега.	Текущий	Граната 500г	Уметь метать гранату на дальность		
24	2.10 2	Подвижные игры		Эстафеты с бегом	Текущий	-	Уметь бегать в эстафетах с максимальной скоростью		

Календарно - тематический план

11 класс (девушки)

Первое полугодие

№ п/п	№ темы	Тема урока	Кол-во часов	Практические работы	Виды, формы, контроля	Оборудование	Требования к уровню подготовки. ЗУН	Дата проведения урока (План)	Корректировка
1	1.1	Л/а. Спринтерский бег.	4	Низкий старт 30м. Бег по дистанции 70-90м. Финиширование. Эстафетный бег. Инструктаж по ТБ	Вводный	Флажки, секундомер	Знать ТБ на уроках л/а. Уметь пробегать 100м с максимальной скоростью		
2	1.2			Практическая работа урока № 1 + основные механизмы энергообеспечения л/а упражнений	Текущий	Флажки, секундомер	Уметь бегать по дистанции, финишировать		
3	2.3	Подвижные игры		Игры на развитие скоростных качеств	Текущий	-	Уметь в играх выполнять упр. на скорость		
4	1.4			Низкий старт 30м. Бег по дистанции 70-90м. Финиширо-	Текущий	Флажки, секундомер	Уметь пробегать 100м с максимальной скоростью		

				вание. Эстафетный бег			скоростью		
5	1.5			Бег на результат 100м. Эстафетный бег	Учёт времени: «5»-16,0; «4»-16,5; «3»-17,0.	Флажки, секундомер	Уметь пробегать на результат 100м		
6	2.6	Подвижные игры		Игра в лапту	Текущий	Мяч, бита	Уметь играть в лапту		
7	3.7	Прыжок в длину	3	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег. Многоскоки. Дозирование нагрузки при занятиях прыжковыми упражнениями	Текущий	Рулетка	Уметь прыгать в длину с 13-15 шагов разбега		
8	3.8			Низкий старт 30м. Бег по дистанции 70-90м. Стартовый разгон. Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Первая медицинская помощь при травмах Тех без	Текущий	Рулетка	Уметь прыгать в длину с 13-15 шагов разбега		
9	2.9	Подвижные игры		Эстафеты с прыжками	Текущий	-	Уметь выполнять прыжковые упр. в эстафетах		
10	3.10			Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств	Учёт результата : «5»-390см; «4»-370см; «3»-350см.	Рулетка	Уметь прыгать в длину на результат		
11	4.11	Метание	3	Метание мяча с разбега на дальность. ОРУ. Челночный бег.	Текущий	Мяч,	Уметь метать мяч на дальность		
1	2.12	Подвижные		Игра в лапту	Текущий	Мяч,	Уметь играть		

2		е игры				бита	в лапту		
1 3	4.13			Метание гранаты на дальность с разбега. ОРУ. Челночный бег. Правила соревнований по метаниям	Текущий	Граната 500г	Уметь метать гранату на дальность		
1 4	4.14			Метание гранаты на дальность. Опрос по теории	Учёт результата : «5»- 26м; «4»- 23м; «3»- 18м.	Граната 500г	Уметь метать гранату на дальность		
1 5	2.15	Подвижные игры		Игра в лапту	Текущий	Мяч, бита	Уметь играть в лапту		
1 6	5.16	Кроссовая подготовка	4	Бег 15мин. Преодоление препятствий. ОРУ. Специальные беговые упр.	Текущий	Часы, препятствия	Уметь пробежать в равномерном темпе 15мин с преодолением препятствий		
1 7	5.17			Бег 20мин. Преодоление препятствий. Правила соревнований по кроссу	Текущий	Часы, препятствия	Уметь пробежать в равномерном темпе 20мин с преодолением препятствий		
1 8	2.18	Подвижные игры		Игры на развитие выносливости	Текущий	-	Уметь в играх длительное время двигаться		
1 9	5.19			Практическая работа урока №17 + правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции	Текущий	Часы, препятствия	Уметь пробежать в равномерном темпе 20мин с преодолением препятствий		
2 0	5.20			Бег на результат 2000м. Опрос по теории	Учёт времени: «5»- 10,00; «4»- 11,30;	Часы	Уметь пробежать 2000м на результат		

					«З»- 12,30.				
2 1	2.21	Подвижны е игры		Игра «Пустое место»	Текущий	-	Уметь играть в игру		
2 2	6.22	Баскетбол	4	Передвижение и ос- тановки. Ведение мяча с изменением скорости и направ- ления. Передачи мяча разными спо- собами. Броски. Позиционное нападение со сме- ной мест. Инструк- таж по ТБ	Текущий	Баскет. мячи, свисто к	Уметь приме- нять в игре тактико - тех- нические действия		
2 3	6.23			Передвижение и ос- тановки. Ведение мяча с изменением скорости и направ- ления. Передачи мяча разными спо- собами. Броски. Позиционное нападение со сме- ной мест. Инструк- таж по ТБ	Текущий	Баскет. мячи, свисто к	Уметь приме- нять в игре тактико - тех- нические действия		
2 4	2.24	Подвижны е игры		Игра «Салки с защитой»	Текущий	-	Уметь играть в игру		
2 5	6.25			Практическая рабо- та урока № 22 + тер- минология баскетбола	Оценка техники ведения мяча	Баскет. мячи, свисто к	Уметь пока- зывать на оценку тех- нику ведения мяча		
2 6	6.26			Учебная игра с заданием	Текущий	Баскет. мячи, свисто к	Уметь выпол- нять в учебной игре индиви- дуальные за- дания		
2 7	2.27	Подвижны е игры		Игра « Салки с защитой»	Текущий	-	Уметь играть в игру		

№ п/п	№ темы	Тема урока	Кол - во часов	Практические работы	Виды, формы, контроля	Оборудование	Требования к уровню подготовки. ЗУН	Дата проведения урока (План)	Корректировка
1	1.28	Гимнастика. Висы и упоры Ритмическая гимнастика и аэробика	8	Перестроение из одной колонны в колонну по два, по четыре, по восемь. Вис углом. Ритмическая гимнастика. Инструктаж по ТБ	Текущий	Маты	Уметь выполнять изученные элементы		
2	1.29			Практическая работа урока № 28	Текущий	Маты	Уметь выполнять изученные элементы		
3	2.30	Подвижные игры	7	Игры на развитие координации	Текущий	-	Уметь в играх выполнять упр.на координацию		
4	1.31			Практическая работа урока № 28 + подтягивание на низкой перекладине	Текущий	Маты, перекладина	Уметь выполнять изученные элементы, подтягиваться на низкой перекладине		
5	1.32			Перестроение, вис углом, ритмическая гимнастика	Текущий	Маты	Уметь выполнять строевые упражнения		
6	2.33	Подвижные игры		Игры с ОРУ	Текущий	-	Уметь в играх выполнять ОРУ		
7	1.34			Перестроение, вис углом, вис прогнувшись. Аэробика	Текущий	Маты	Уметь выполнять изученные элементы		
8	1.35			Перестроение, вис углом, вис прогнувшись, подтягивание	Текущий	Маты, перекладина	Уметь выполнять строевые упр.		
9	2.36	Подвижные игры		Игры на развитие внимания	Текущий	-	Уметь внимательно слушать учителя		

10	1.37			Перестроение, вис углом, вис прогнувшись, подтягивание. Аэробика	Оценка техники выполнения висов	Маты, перекладина	Уметь подтягиваться на низкой перекладине		
11	1.38			Подтягивание на результат. Аэробика. ОРУ	Учёт результата: «5»-15; «4»-11; «3»-7.	Маты, перекладина	Уметь подтягиваться на низкой перекладине		
12	2.39	Подвижные игры		Игры на развитие силовых качеств	Текущий	Маты	Уметь в играх выполнять силовые упр.		
13	3.40	Акробатические упр. Нетрадиционные виды гимнастики	6	Мост и поворот в упор, стоя на одном колене. Кувырки вперёд и назад. Сед углом. Стоя на коленях наклон назад. Комплекс суставной гимнастики. Основы биомеханики гимнастических упрений	Текущий	Маты	Уметь выполнять комбинацию из 5 элементов, суставную гимнастику		
14	3.41			Мост и поворот в упор, стоя на одном колене. Кувырки вперёд и назад. Сед углом. Стоя на коленях наклон назад. Комплекс суставной гимнастики. Основы биомеханики гимнастических упрений	Текущий	Маты	Уметь выполнять комбинацию из 5 элементов		
15	2.42	Подвижные игры		Гимнастическая эстафета	Текущий	Маты	Уметь выполнять гимнастические элементы в эстафетах		
16	3.43			Мост и поворот	Текущий	Маты	Уметь выпол-		

				<p>в упор, стоя на одном колене. Кувырки вперёд и назад. Сед углом.</p>			<p>нять комбинацию из 5 элементов</p>		
				2полугодие					
17	3.44			<p>Мост и поворот в упор, стоя на одном колене. Кувырки вперёд и назад. Сед углом. Стоя на коленях наклон назад. Комплекс суставной гимнастики. Основы биомеханики гимна</p>	Текущий	Маты	<p>Уметь выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов</p>		
18	2.45	Подвижные игры		<p>Игры на развитие творческого мышления</p>	Текущий	-	<p>Уметь в играх творчески мыслить</p>		
19	3.46			<p>Совершенствование изученных элементов</p>	Текущий	Маты	<p>Уметь выполнять изученные акробатические элементы</p>		
20	3.47			<p>Выполнение комбинации на оценку</p>	<p>Оценка техники выполнения комбинации из 5 акробатических элементов</p>	Маты	<p>Уметь выполнять акробатическую комбинацию</p>		
21	2.48	Подвижные игры		<p>Эстафеты с гимнастическими элементами</p>	Текущий	Маты	<p>Уметь в эстафетах выполнять гимнастические элементы</p>		

№	№	Тема	КОЛ	Практические	Виды.	Обору-	Требования	Дата	Коре
---	---	------	-----	--------------	-------	--------	------------	------	------

п/п	темы	урока	- во часов	работы	формы, контроля	дова- ние	к уровню подготовки. ЗУН	про- веде- ния уро- ка (План)	ктир о вка
1	1.49	Волейбол	10	Стойка и передвижение игрока. Верхняя передача мяча двумя руками в парах. Прием мяча снизу двумя руками Верхняя прямая подача. Инструктаж по ТБ	Текущий	Волей. мячи, свисток	Знать правила ТБ на уроках волейбола. Уметь применять в игре тактико-технические действия		
2	1.50			Практическая работа урока № 49 + позиционное нападение со сменой мест	Текущий	Волей. мячи, свисток	Уметь в игре применять тактико-технические действия		
3	2.51	Подвижные игры	10	Игры на развитие скоростно-силовых качеств	Текущий	Маты	Уметь в играх выполнять скоростные и силовые упр.		
4	1.52			Учебная игра с применением изученных технических приемов	Оценка техники выполнения верхней передачи мяча	Волей. мячи, свисток	Уметь правильно применять технические приемы		
5	1.53			Сочетание в учебной игре передач, приемов мяча	Текущий	Волей. мячи, свисток	Уметь применять в игре тактико-технические действия		
6	2.54	Подвижные игры		Игра в пионербол с двумя мячами	Текущий	Мячи	Уметь играть в пионербол		
7	1.55			Стока и передвижение. Верхняя подача мяча на точность. Верхняя передача мяча в	Текущий	Волей. мячи, свисток	Уметь выполнять верхнюю подачу на точность		

				двумя руками в колоннах. Учебная игра					
8	1.56			Стока и передвижение. Верхняя подача мяча на точность. Верхняя передача мяча в двумя руками в колоннах. Учебная игра	Оценка техники выполнения приёма двумя руками снизу	Волей. мячи, свисток	Уметь выполнять приём двумя руками снизу		
9	2.57	Подвижные игры		Игра в пионербол с двумя мячами	Текущий	Волей. мячи, свисток	Уметь играть в пионербол		
10	1.58			Учебная игра с изученными тактическими и техническими действиями	Текущий	Волей. мячи. свисток	Уметь выполнять в игре тактико-технические действия		
11	1.59			Учебная игра с заданием	Текущий	Волей. мячи, свисток	Уметь выполнять задание в игре		
12	2.60	Подвижные игры		Игры на развитие координационных способностей	Текущий	-	Уметь в играх выполнять упр. на координацию		
13	1.61			Стойка и передвижение. Поддачи и передачи. Нападающий удар. Позиционное нападение из 3-й зоны. Учебная игра	Текущий	Волей. мячи, свисток	Уметь выполнять в игре тактико-технические действия		
14	1.62			Учебная игра с индивидуальным заданием	Оценка техники выполнения верхней прямой поддачи	Волей. мячи, свисток	Уметь выполнять технику верхней прямой поддачи		
15	2.63	Подвижные игры		Эстафеты с метанием	Текущий	Мячи	Уметь в эстафетах		

							выполнять упр. с метанием		
1 6	3.64	Баскетбол	10	Передвижение и остановки игрока. Ведение мяча с изменением скорости и направления. Передачи мяча различными способами. Терминология баскетбола	Текущий	Баскет. мячи, свисток	Уметь в игре применять изученные технические приёмы		
1 7	3.65			Практическая работа урока № 64 + позиционное нападение со сменой мест	Текущий	Баскет. мячи, свисток	Уметь в игре выполнять тактико - технические действия		
1 8	2.66	Подвижные игры		Игра «Мяч капитану»	Текущий	Баскет. мячи, свисток	Уметь играть в игру		
1 9	3.67			Передвижения и остановки. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Передачи мяча различными способами. Нападение быстрым прорывом. Терминология баскетбола	Оценка техники передач мяча на точность	Баскет. мячи. свисток	Уметь выполнять в игре точные передачи		
2 0	3.68			Практическая работа урока № 67 + влияние спортивных игр на развитие координационных способностей	Текущий	Баскет. мячи, свисток	Уметь применять в игре тактико - технические действия		
2 1	2.69	Подвижные игры		Игры на развитие координационных способностей	Текущий	Баскет. мячи, свисток	Уметь в играх выполнять упр. на		

							коор- динацию		
2 2	3.70			Передвижение и остановки. Ведение мяча с изменением скорости и направления. Передачи различными способами. Броски с сопротивлением. Нападение быстрым прорывом	Текущий	Баскет. мячи, свисток	Уметь выполнять в игре изученные технические приёмы		
2 3	3.71			Передвижение и остановки. Ведение мяча с изменением скорости и направления. Передачи различными способами. Броски с сопротивлением. Нападение быстрым прорывом	Текущий	Баскет. мячи, свисток	Уметь выполнять в игре тактико – технические действия		
2 4	2.72	Подвижные игры		Эстафеты баскетболистов	Текущий	Мячи	Уметь в эстафетах выполнять технические приёмы баскетболиста		
2 5	3.73			Передвижение и остановки. Ведение мяча с изменением скорости и направления.	Текущий	Баскет. мячи, свисток	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре		
2 6	3.74			Учебная игра с индивидуальным заданием	Оценка выполнения индивидуальных заданий	Баскет. мячи, свисток	Уметь выполнять индивидуальные задания в игре		
2 7	2.75	Подвижные игры		Игры с ведением, бросками	Текущий	Мячи	Уметь в играх вести мяч, бросать по кольцу		

28	3.76			Ведение с изменением направления, скорости. Передачи в движении. Броски в движении. Штрафной бросок. Зонная защита. Учебная игра	Оценка техники броска в движении	Баскет. мячи, свисток	Уметь выполнять бросок в движении		
29	3.77			Учебная игра с командным заданием	Оценка командных действий	Баскет. мячи, свисток	Уметь выполнять в игре командное задание		
30	2.78	Подвижные игры		Игра «Перестрелка»	Текущий	Мячи	Уметь играть в игру		

№ п/п	№ темы	Тема урока	Кол-во часов	Практические работы	Виды, формы, контроля	Оборудование	Требования к уровню подготовки. ЗУН	Дата проведения урока (План)	Коррекция
1	1.79	Волейбол	4	Стойка и передвижение. Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар. Одиночный и групповой блок. Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача на точность. Позиционное напа-	Текущий	Волей. мячи, свисток	Уметь применять в игре тактико – технические действия		

				дение из 3-й зоны. Учебная играТех без					
2	1.80			Стойка и передвижение. Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар. Одиночный и групповой блок. Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача на точность.	Текущий	Волей. мячи, свисток	Уметь применять в игре тактико – технические действия		
3	2.81	Подвижные игры	8	Игры на развитие скоростно – силовых качеств	Текущий	-	Уметь в играх выполнять упр. на силу и скорость		
4	1.82			Учебная игра с индивидуальным заданием	Текущий	Волей. мячи, свисток	Уметь в учебной игре выполнять индивидуальные задания		
5	1.83			Учебная игра с командным заданием	Текущий	Волей. мячи, свисток	Уметь в учебной игре выполнять командное задание		
6	2.84	Подвижные игры		Игра в пионербол с двумя мячами	Текущий	Мячи	Уметь играть в пионербол с двумя мячами		
7	3.85	Баскетбол	4	Передвижения и остановки игрока. Сочетание приёмов: ведение, передача, бросок. Штрафной бросок. Учебная играТех без	Текущий	Баскет. мячи, свисток	Уметь в игре применять тактико – технические действия		
8	3.86			Передвижения и остановки игрока. Сочетание приёмов	Текущий	Баскет. мячи, свисток	Уметь применять в игре тактико –		

				мов: ведение, передача, бросок. Штрафной бросок. Учебная игра			технические действия		
9	2.87	Подвижные игры		Эстафета баскетболистов	Текущий	Баскет. мячи	Уметь в эстафетах выполнять баскетбольные приёмы		
10	3.88			Учебная игра с индивидуальным заданием	Оценка техники штрафного броска	Баскет. мячи, свисток	Уметь выполнять штрафные броски		
11	3.89			Учебная игра с командным заданием	Оценка тактических действий команды	Баскет. мячи, свисток	Уметь выполнять тактические действия командой		
12	2.90	Подвижные игры		Игры на развитие скоростных качеств	Текущий	-	Уметь в играх выполнять упр. на скорость		
13	4.91	Кроссовая подготовка	4	Бег 15мин. Преодоление препятствий. ОРУ. Специальные беговые упр. Правила соревнований по кроссу. Инструктаж по ТБ	Текущий	Часы, препятствия	Знать правила ТБ на уроках кроссовой подготовки. Уметь пробегать 15мин в равномерном темпе с преодолением препятствий		
14	4.92			Бег 15мин. Преодоление препятствий. ОРУ. Специальные беговые упр. Правила соревнований по кроссу. Инструктаж по ТБ	Текущий	Часы, препятствия	Уметь пробегать 15мин в равномерном темпе, преодолевать препятствия		
15	2.93	Подвижные игры		Игра в лапту	Текущий	Мяч, бита	Уметь играть в лапту		
16	4.94			Бег 20мин. Преодо-	Текущий	Часы, препят-	Уметь пробегать 20мин в		

				ление препятствий. ОРУ. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции.		ствия	равномерно м темпе, преодолевать препятствия		
17	4.95			Бег на результат 2000м. Опрос по теории	Учёт времени: «5»-10,00; «4»-11,30; «3»-12.30.	Часы	Уметь пробегать 2000м на результат		
18	2.96	Подвижные игры		Игра в лапту	Текущий	Мяч, бита	Уметь играть в лапту		
19	5.97	Л/а. Спринтерский бег. Прыжок в высоту	3	Низкий старт 30м. Бег по дистанции 80-90м. Стартовый разгон. Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Первая медицинская помощь (ПМП) при травмах	Текущий	Флажки, секундомер	Уметь пробегать 100м с максимальной скоростью. Прыгать в высоту с разбега		
20	5.98			Низкий старт 30м. Бег по дистанции 80-90м. Стартовый разгон. Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Первая медицинская помощь (ПМП) при травмах	Текущий	Флажки, секундомер	Уметь пробегать 100м с максимальной скоростью. Прыгать в высоту с разбега		
21	2.99	Подвижные игры		Игра в лапту	Текущий	Мяч, бита	Уметь играть в ларту		
22	5.100			Бег на результат 100м. Прыжок в высоту (техника)	Учёт времени: «5»-16,0; «4»-16,5; «3»-17,0.	Флажки, секундомер	Уметь пробегать 100м на результат. Прыгать в высоту на технику		
2	6.10	Метание	1	Метание	Текущий	Грана-	Уметь ме-		

3	1			гранаты на дальность с 5-6 шагов разбега		та 500г	тать гранату на дальность		
2 3	2.10 2	Подвижны е игры		Игра «Пустое место»	Текущий	-	Уметь играть в игру		