

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа № 19 Г.О. Макеевка»

РАССМОТРЕНО
На заседании ШМО
Протокол № 30 от 30.08
Руководитель ШМО
/Костенко В.В. Костенко

СОГЛАСОВАНО
Зам. директора по УВР
И.В.Мещерякова / Мещерякова /
«30» августа 2023г

УТВЕРЖДЕНО
Директор ГБОУ "СП № 19"
В.В.Симонова / Симонова



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Учебного предмета «Физическая культура»
для обучающихся 5-11 классов основного общего,
среднего общего образования
на 2024-2025 учебный год
учитель: Назаров А.В.

Рабочую программу составил:
Назаров Александр Владимирович
учитель физической культуры .

2024— 2025 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА 5-9 КЛАССЫ

Рабочая программа учителя по учебному предмету «Физическая культура» 5-9 классов составлена на основании:

1. Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (принят Государственной Думой 21.12.2012);
2. Федерального закона от 31.07.2020 №247-ФЗ «Об обязательных требованиях в Российской Федерации» (принят Государственной Думой 22.07.2020);
3. Приказами Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;

Программа по физической культуре отражает основные требования Федерального государственного образовательного стандарта ООО к личностным, метапредметным и предметным результатам освоения образовательных программ. Рабочая программа даёт представление о целях обучения, воспитания и развития обучающихся средствами учебного предмета «Физическая культура»; устанавливает обязательное предметное содержание, предусматривает распределение его по классам и структурирование его по разделам и темам курса; даёт распределение учебных часов по тематическим разделам курса, последовательность их изучения с учётом межпредметных и внутри предметных связей, логики учебного процесса, возрастных особенностей обучающихся; определяет возможности предмета для реализации требований к результатам освоения программ основного общего образования, требований к результатам обучения географии, а также основных видов деятельности обучающихся.

ЦЕЛЬ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Общей целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В рабочей программе для 5—9 классов данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность рабочей программы определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надежности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением ориентации является приобретение школьниками знаний и умений в организации самостоятельных

форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможностью познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение рабочей программы заключается в содействии активной социализации школьников на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Общий объём часов, отведённых на изучение учебной дисциплины «Физическая культура» в основной школе составляет в 5-9 классах 68ч (два часа в неделю в каждом классе)

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

СПИСОК РЕКОМЕНДОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Для учителя

1. Алексеев С.В., Гостев Р.Г., Курамшин Ю.Ф. Физическая культура и спорт в Российской Федерации: новые вызовы современности. – М.: Астрель; Тверь: АСТ, 2013. – 780 с.
2. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания: Пособие для учителя. – М.: Академия, 2001. – 102 с.
3. Барчуков И.С.: Физическая культура и спорт: методология, теория, практика. – М.: Академия, 2009. – 204
4. Дианов Д.В., Радугина Е.А., Степанян Е.Д. Физическая культура. Педагогические основы ценностного отношения к здоровью. – М.: КноРус, 2012. – 184 с.
5. Евсеев Ю.И. Физическая культура: учебное пособие. – Рн/Д: Феникс, 2012. – 444 с.
6. Кобяков Ю.П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни: учебное пособие. – Рн/Д: Феникс, 2012. – 252 с.
7. Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры / Под общ. Ред.Л.Б.Кофмана. – М.: ФиС,1998.-496с.
8. Максименко А.М. Теория и методика физической культуры: учебник. – М.: Физическая культура, 2005. – 544 с.
9. Муллер А.Б., Дядичкина Н.С., Богаченко Ю.А. Физическая культура: учебник и практикум для СПО. – Люберцы: Юрайт, 2016. – 424 с.

Для обучающихся

1. Физическая культура. 5, 6, 7 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / [М. Я. Виленский и др.]; под ред. М. Я. Виленского. — М.: Просвещение, 2019. — 239 с.
2. Физическая культура. 8-9 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — М.: Просвещение, 2019. — 256 с.
3. Физическая культура. 5 класс: Учебное пособие / сост. Михайлюк С.И., Овчинникова С.В., Рожкова А.Е., . [и др.]. — 3-е изд., доработанное. — ГОУ ДПО «Донецкий РИДПО». — Донецк: Истоки, 2021.
4. Физическая культура. 6 класс: учебное пособие / сост. Михайлюк С.И., Овчинникова С.В., Рожкова А.Е., . [и др.]. — 3-е изд., дополн. и перераб. — ГОУ ДПО «ДонРИДПО». — Донецк: Истоки, 2021.
5. Физическая культура. 7 класс: учебное пособие / сост. Михайлюк С.И., Овчинникова С.В., Рожкова А.Е., [и др.]. — 3-е изд., дополн. и перераб. — ГОУ ДПО «ДонРИДПО». — Донецк: Истоки, 2021.
6. Физическая культура. 8 класс: учебное пособие / сост. Михайлюк С.И., Габибова В.И., Крюченко О.А. [и др.]. — 2-е изд-ние, доработанное. — ГОУ ДПО «Донецкий РИДПО». — Донецк: Истоки, 2021.
7. Физическая культура. 9 класс: учебное пособие / сост. Михайлюк С.И., Габибова В.И., Крюченко О.А. [и др.]. — Донецк: Истоки, 2021.

**Материально-техническое обеспечение предмета «Физическая культура»
Количество учебно-наглядных пособий и оборудования по физической культуре**

Гимнастический инвентарь	<ol style="list-style-type: none"> 1. Перекладина (низкая и высокая) – 1/1 шт. 2. Перекладина разновысокая -2 шт. 3. Перекладина навесная – 2 шт. 4. Брусья (параллельные и разновысокие) – 1/1 шт. 5. Конь, козел для опорных прыжков – 1/1 шт. 6. Мостик для опорных прыжков – 1 шт. 7. Канат подвесной для лазанья с механизмом крепления – 1 шт. 8. Канат для перетягивания – 2 шт. 9. Скамейка гимнастическая универсальная (бревно напольное) – 2 шт. 10. Скамьи гимнастические – 12 шт. 11. Стенка гимнастическая (количество секций) – 16 шт. 12. Скакалки – 30 шт.
---------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	<p>13. Обручи – 49 шт. 14. Палки гимнастические – 30 шт. 15. Маты гимнастические поролоновые – 1 шт.</p>
Легкоатлетический инвентарь	<p>1. Флажки судейские – 2 шт. 2. Секундомеры электронные – 4 шт. 3. Эстафетные палки – 2 шт.</p>
Инвентарь для спортивных сооружений	<p>1. Мячи баскетбольные (3,) – 1 шт. 2. Мячи волейбольные – 7 шт. 3. Мячи футбольные (3,) – 2 шт. 4. Сетки для мячей – 1 шт. 5. Сетки волейбольные – 4 шт. 6. Ворота гандбольные – 2 шт. 7. Столы для настольного тенниса – 4 шт. 8. Компас – 35 шт. 9. Свистки судейские – 4 шт. 10. Шахматы – 9 комплектов 11. Шахматные часы – 2 шт. 12. Шахматы, шашки – по 10 комплектов. 13. Ракетки для бадминтона – 6 шт. 17. Сетки для бадминтона – 1 шт. 18. Воланы для бадминтона – 5 шт. 20. Фишки – 10 шт. 22. Аптечка – 1 шт. 23. Аптечка переносная для спортивных площадок – 1 шт.</p>
Ориентировочный перечень оборудования тренажерного зала	<p>Оборудование, направленное на оздоровление: 1. Беговая дорожка – 2 шт. 3. Эспандеры, резиновые жгуты – 4 шт. 4. Гимнастические скамейки – 12 шт. 5. Набивные мячи (3 кг) – 24 шт.</p>
Спортивная форма для сборных	<p>1. Форма футбольная – 1 комплект</p>

команд учебного заведения	
---------------------------	--

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая программа предназначена для учащихся 10-11 классов ГБОУ «Средняя школа № 19 городского округа Макеевка».

Приоритетной **целью** программы является создание у обучающихся достаточного для повседневной жизни уровня сформированных физкультурных знаний, двигательных умений и навыков, а также степень развития физических качеств и мотивации к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Согласно Рабочему учебному плану ГБОУ «СШ № 19» на изучение предмета «Физическая культура» в 10 - 11 классах отведено 3 часа. Курс рассчитан на 204 часа в год.

Программа состоит из Пояснительной записки, планируемыми результатам освоения учебного предмета, тематического планирования, требований к обязательному количеству контрольных и проверочных работ, учебно-методического обеспечения программы. Программный материал делится на две части (**базовую и вариативную**), которая состоит из спортивных дисциплин и учитывает местные условия, интересы и желания детей, материально-техническую базу учебного заведения. Программа учебного предмета «Физическая культура» составлена для отдельного обучения девушек и юношей и рассчитана на 204 ч. за два года обучения. Программа разработана в целях конкретизации содержания Государственного образовательного стандарта среднего общего образования с учётом ориентации на достижение обучающимися предметных, мета предметных и личностных результатов, с учётом половозрастных особенностей обучающихся.

В 10-м классе программный материал усложняется за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных в основной школе. В 11-м классе учащиеся закрепляют и совершенствуют изученный материал.

На уроках физической культуры в 10—11 классах решаются все **основные задачи**, стоящие перед школьной системой физического воспитания, которые вытекают из цели общего и среднего образования, — содействие всестороннему развитию личности на основе овладения каждым учащимся личной физической культурой.

В работе со старшеклассниками используются все известные **способы** организации урока: фронтальный, групповой и индивидуальный. Вместе с тем в этом возрасте значительно шире, чем в предыдущих классах, применяется метод индивидуальных заданий, дополнительных упражнений, заданий по овладению двигательными действиями, развитию физических способностей с учетом типа телосложения, склонностей, физической и технико-тактической подготовленности.

В тесной взаимосвязи с закреплением и совершенствованием двигательных навыков (техники и тактики) осуществляется работа по разностороннему развитию кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скоростных, гибкости) и координационных (быстроты перестроения и согласования двигательных действий, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости) способностей, а также сочетанию этих способностей.

Ежегодно до 10 сентября на основании медицинских справок о состоянии здоровья, выданных организацией здравоохранения, приказом руководителя учреждения образования, обучающиеся распределяются на медицинские группы: основная, подготовительная, специальная. В связи с тем, что учебные занятия являются обязательными для посещения, обучающиеся, отнесённые по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, а также освобождённые от учебных занятий по учебному предмету «Физическая культура», обязаны присутствовать на уроках, и могут быть привлечены учителем к не противопоказанным видам учебной деятельности.

Текущий уровень оценивания состояния физической подготовленности обучающихся проводится в течение учебного года и планируется в определенный период изучения базовых видов спорта: основная гимнастика - тест на гибкость – наклон вперед из положения сидя (см.), тест на силу рук – подтягивание (мальчики – высокая перекладина, девочки – низкая (кол-во раз.), спортивные игры – сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз.), челночный бег 4*9м., прыжок в длину с места, лёгкая атлетика - упражнения на скорость, выносливость, самостраховка на примере вида спорта дзюдо - прыжки через скакалку (кол-во раз за 30 сек.), вариативный компонент - поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 30 сек.). В конце семестра предусмотрено итоговое оценивание области знаний по изученным темам (ОЗ). В соответствии со структурой двигательной деятельности, учебный предмет физической культуры структурируется по трем основным разделам: знания (информационный компонент деятельности), физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности) и способы деятельности (операциональный компонент деятельности).

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа № 19 Г.О. Макеевка»

РАССМОТРЕНО

На заседании ШМО

Протокол № _____ от _____

Руководитель ШМО

/Костенко В.В. _____/

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР

И.В.Мещерякова/ _____/

«30» августа 2023г

УТВЕРЖДЕНО

Директор ГБОУ "СШ № 19"

В.В.Симонова _____/ _____/

КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
предмета «Физическая культура»

для 5-11 класса

Разработано учителем:
Назаровым Александром Владимировичем

2024— 2025 учебный год

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Дата изучения						Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Модуль 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ										
1.	Возрождение Олимпийских игр.							обсуждают исторические предпосылки возрождения Олимпийских игр и олимпийского движения;;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7129/start/261898/
2.	Символика и ритуалы первых Олимпийских игр.							анализируют смысл девиза Олимпийских игр и их символику, обсуждают влияние их на современное развитие олимпийского движения, приводят примеры;;	Устный опрос;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ https://fizkulturana5.ru/
3.	История первых Олимпийских игр современности.							приводят примеры первых олимпийцев, вошедших в историю Олимпийских игр, знакомятся с их спортивными достижениями;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7129/start/261898/
Итого по разделу		3								
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ										
Модуль 2. Легкая атлетика										
4	Теоретическое занятие: Требования техники безопасности и бережного							наблюдают и анализируют образец техники старта, уточняют её фазы и элементы, делают	Практическая	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7134/start/290630/

	отношения к природе. Подвижные игры с элементами легкой атлетики							выводы;; описывают технику выполнения старта и разучивают её в единстве с последующим ускорением;;	работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7147/start/290663/
5	ОРУ. БЖ. Старт и стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование; прыжковые упражнения. Спортивные (подвижные) игры.							описывают технику спринтерского бега, разучивают её по фазам и в полной координации;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/start/262582/
6	ОРУ. БЖ. Ускорение 3x20, бег 30м. Упражнения для развития прыгучести. Спортивные (подвижные) игры							повторяют ранее разученные способы метания малого (теннисного) стоя на месте и с разбега, в неподвижную мишень и на дальность;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/start/262318/
7	ОРУ. БЖ. Бег 30м (Кн). Тройной прыжок с места Спортивные (подвижные) игры							разучивают технику броска малого мяча в подвижную мишень, акцентируют внимание на технике выполнения выявленных отличительных признаков;;	Практическая работа; Тестирование;	http://www.fizkulturavshkole.ru/метания.html
8	ОРУ. БЖ. Разновидности бега. Упражнения для развития скорости. Тройной прыжок с места. Спортивные (подвижные) игры ОРУ. БЖ. Бег 30м. Тройной прыжок с места. Скоростно –							описывают технику выполнения прыжка в высоту, выделяя технику исполнения отдельных его фаз, разучивают прыжок по фазам и в полной координации;; контролируют технику выполнения прыжка в высоту другими учащимися, выявляют	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7148/start/262254/

	силовые упражнения. Спортивные (подвижные) игры							возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).;		
9	ОРУ. БЖ. Бег в медленном темпе. Прыжки в длину с места. Бег 60 м.(т) Спортивные (подвижные) игры.							контролируют технику выполнения прыжка в высоту другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).;	Практическая работа; Тестирование;	http://www.fizkulturavshkole.ru/метания.html
10	ОРУ. БЖ. Бег 300-400 м. Метание мяча. Спорт/игры.							определяют мышечные группы для направленного воздействия на них физических упражнений;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7138/start/261676/
11	ОРУ. БЖ. Бег в медленном темпе 300-400 м. Метание мяча. Прыжок в длину с места (Кн). Спортивные (подвижные) игры.							повторяют ранее освоенные упражнения зрительной гимнастики и отбирают новые упражнения;;	Практическая работа; Тестирование;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7139/start/262024/
12	ОРУ. БЖ. Бег в медленном темпе 1000м. Упражнения с набивными мячами. Спортивные (подвижные) игры							контролируют технику выполнения старта другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).;		http://www.fizkulturavshkole.ru/метания.html
13	ОРУ. БЖ. Бег в медленном темпе 1000м. Метание м/м на дальность (Кн). Спортивные (подвижные) игры							определяют мышечные группы для направленного воздействия на них физических упражнений;;	Практическая работа; Тестирование;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7138/start/261676/

18	ОРУ. БЖ. Акробатика: перекаты и кувырки вперед. Опорный прыжок. Упражнение для профилактики плоскостопия. Спортивные (подвижные) игры.						разучивают стилизованные общеразвивающие упражнения для ритмической гимнастики (передвижения приставным шагом с движением рук и туловища, приседы и полуприседы с отведением одной руки в сторону, круговые движения туловища, прыжковые упражнения различной конфигурации);;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7144/start/262608/
19	ОРУ. БЖ. Элементы акробатики. Опорный прыжок. Упражнения для формирования правильной осанки. Спортивные (подвижные) игры.						разучивают стилизованные общеразвивающие упражнения, выполняемые с разной амплитудой движения, ритмом и темпом (выпрыгивание из упора присев, прогнувшись; прыжки вверх с разведением рук и ног в стороны);	Практическая работа; Тестирование;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7141/start/262054/
20	ОРУ. БЖ. Комбинация акробатических упражнений. Упражнения для формирования правильной осанки. Опорный прыжок. Спортивные (подвижные) игры						разучивают комбинацию и демонстрируют её выполнение.;	Практическая работа;	https://fizkulturana5.ru/catalog-statei/gimnastica.html
21	ОРУ. БЖ. Комбинация упражнений по акробатике (Кн). Упражнения на бревне (д), Висы и упоры. Силовые упражнения. Спортивные (подвижные) игры.						разучивают комбинацию и демонстрируют её выполнение.;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7142/start/261990/
22	ОРУ. БЖ. Комбинация						повторяют технику ранее разученных упражнений	Практи	https://fizkulturana5.ru/cat

	акробатических упражнений. Опорный прыжок. Упражнение для профилактики плоскостопия. Спортивные (подвижные) игры							на гимнастической перекладине; ;	ческая; работа;	alog-statei/gimnastica.html
23	ОРУ. БЖ. Комбинация акробатических упражнений. Опорный прыжок. Упражнения для развития гибкости. Спортивные (подвижные) игры							контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах); ;	Практическая; работа; Тестирование;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7143/start/261569/
24	ОРУ. БЖ. Опорный прыжок. Комбинация акробатических упражнений. Наклоны туловища вперед из положения сидя. Спортивные (подвижные) игры							описывают технику выполнения упора ноги врозь и разучивают её; ;	Практическая; работа; Тестирование;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7137/start/261377/
25	ОРУ. БЖ. Наклоны туловища вперед из положения сидя. Комбинация акробатических упражнений. Спортивные (подвижные) игры							описывают технику выполнения лазанья по канату в три приёма, разучивают выполнение упражнений по фазам и в полной координации; ;	Практическая; работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7145/start/262482/
26	ОРУ. БЖ. Наклон вперед на гибкость (Т). Комбинация акробатических упражнений. Спортивные (подвижные)							повторяют технику ранее разученных упражнений на гимнастической перекладине; ;	Практическая; работа;	https://fizkulturana5.ru/catalog-statei/gimnastica.html

	игры											
27	ОРУ. БЖ. Подтягивание в висе (м), лежа (д.) (раз) (Т). Спортивные (подвижные) игры							контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах);;	Практическая работа; Тестирование;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7143/start/261569/		
28	ОРУ. БЖ. Опорный прыжок. Комбинация акробатических упражнений. Наклоны туловища вперед из положения сидя. Спортивные (подвижные) игры							описывают технику выполнения упора ноги врозь и разучивают её;;	Практическая работа; Тестирование;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7137/start/261377/		
29	ОРУ. БЖ. Комбинация акробатических упражнений. Опорный прыжок. Упражнения для развития гибкости. Спортивные (подвижные) игры							описывают технику выполнения лазанья по канату в три приёма, разучивают выполнение упражнений по фазам и в полной координации; ;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7145/start/262482/		
30	ОРУ. БЖ. Висы и упоры Акробатика. Упражнения для развития силы. Спортивные (подвижные) игры							контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах);;	Практическая работа; Тестирование;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7143/start/261569/		

31	ОРУ. БЖ. Комплекс упражнений на бревне (д) (Кн). Висы и упор (м). Спортивные (подвижные) игры							описывают технику выполнения упора ноги врозь и разучивают её;	Практическая работа; Тестирование;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7137/start/261377/
32	ОРУ. БЖ. Гимнастическая полоса препятствий. Итог за четверть.							описывают технику выполнения лазанья по канату в три приёма, разучивают выполнение упражнений по фазам и в полной координации;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7145/start/262482/
	Итого по разделу	16								
«Спортивные игры» Модуль 4 Баскетбол										
33	Теоретические знания: Правила безопасности во время занятий баскетболом. Стойка баскетболиста. Передвижение с мячом и без мяча. Игра с элементами баскетбола.							разучивают технику преодоления небольших препятствий, акцентируют внимание на выполнении технических элементов;	Практическая работа; Тестирование;	http://www.fizkulturavshkole.ru/lyzhy.html
34	ОРУ.БЖ.Стойка баскетболиста. Передвижение с мячом и без мяча. Основы ловли мяча. Игра с элементами баскетбола.							совершенствуют ранее разученные технические действия игры баскетбол;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7154/start/309280/
35	ОРУ. БЖ. Передвижение с мячом и без мяча. Основы ловли мяча. Передача мяча.							разучивают технику преодоления небольших препятствий, акцентируют внимание на	Практическая	http://www.fizkulturavshkole.ru/lyzhy.html

	Игра с элементами баскетбола.							выполнении технических элементов;;	работа; Тестиро вание;	
36	ОРУ. БЖ. Основы ловли мяча. Передача мяча. Приём переда. Челночный бег (т) .Игра с элементами баскетбола.							совершенствуют ранее разученные технические действия игры баскетбол;;	Практи ческая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7154/start/309280/
37	ОРУ. БЖ. Передача мяча. Приём передачи. Ведение мяча. Остановка прыжком. Броски в корзину одной рукой с места. Игра с элементами баскетбола.							знакомятся с образцами технических действий игрока без мяча (передвижения в стойке баскетболиста; прыжок вверх толчком одной и приземление на другую, остановка двумя шагами, остановка прыжком, повороты на месте);;	Практи ческая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7155/start/262383/
38	ОРУ. БЖ.6 штрафных бросков (Кн) . Игра в мини баскетбол.							совершенствуют технику передачи на разные расстояния и направления (обучение в парах);;	Практи ческая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7159/start/262551/
39	ОРУ. БЖ. Ведение мяча. Броски в корзину одной рукой с места. Повороты. Обманные действия. Тактика игры в защите. Игра с элементами баскетбола.							знакомятся с образцами технических действий игрока без мяча (передвижения в стойке баскетболиста; прыжок вверх толчком одной и приземление на другую, остановка двумя шагами, остановка прыжком, повороты на месте);;	Практи ческая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7155/start/262383/
40	ОРУ. БЖ. Броски мяча после ведения и двойного шага (5 попыток) (Кн) . Обманные действия. Тактика игры в защите. П/и							знакомятся с образцами технических действий игрока без мяча (передвижения в стойке баскетболиста; прыжок вверх толчком одной и приземление на другую, остановка двумя шагами,	Практи ческая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7155/start/262383/

										остановка прыжком, повороты на месте);;		
41	ОРУ. БЖ. Стойка защитника. Работа ног и передвижение в защите, выбор позиции относительно соперника и противодействие получению им мяча. Игра с элементами баскетбола.									совершенствуют технику передачи на разные расстояния и направления (обучение в парах);;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7159/start/262551/
42	ОРУ. БЖ. Игра в мини баскетбол с заданием									знакомятся с образцами технических действий игрока без мяча (передвижения в стойке баскетболиста; прыжок вверх толчком одной и приземление на другую, остановка двумя шагами, остановка прыжком, повороты на месте);;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7155/start/262383/
43	ОРУ.БЖ.Стойка баскетболиста. Передвижение с мячом и без мяча. Основы ловли мяча. Игра с элементами баскетбола.									совершенствуют технику передачи на разные расстояния и направления (обучение в парах);;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7159/start/262551/
44	ОРУ. БЖ. Передвижение с мячом и без мяча. Основы ловли мяча. Передача мяча. Игра с элементами баскетбола.									знакомятся с образцами технических действий игрока без мяча (передвижения в стойке баскетболиста; прыжок вверх толчком одной и приземление на другую, остановка двумя шагами, остановка прыжком, повороты на месте);;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7155/start/262383/
	Модуль 5 Волейбол									совершенствуют технику ранее разученных	Практи	https://resh.edu.ru/subject/

45	Волейбол. Теоретические знания: Правила безопасности во время занятий волейболом. ОРУ. БЖ. Стойка волейболиста, прием мяча над собой. Игра с элементами волейбола.						технических действий игры волейбол;	ческая; работа;	esson/7156/start/262455/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/start/280613/ http://www.fizkulturavshkole.ru/volley.html
46	<i>ОРУ. БЖ. Техника игры: прием и передача мяча сверху двумя руками, нижняя прямая подача. Тактика игры. Игра «Пионербол».</i>						совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры волейбол; разучивают и совершенствуют передачу мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; разучивают правила игры в волейбол и знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите;	Практическая; работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/start/262455/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/start/280613/ http://www.fizkulturavshkole.ru/volley.html
47	ОРУ. БЖ. Техника игры Тактика игры. Индивидуальные действия: ориентирование на площадке, выбор исходного положения для приёма мяча после подачи. Игра «Пионербол».						совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры ;знакомятся с бразцом удара по	Практическая; работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7158/start/262287/
48	ОРУ. БЖ. Челночный бег 4х9 м (т). Волейбол по упрощенным правилам,						разучивают правила игры в волейбол и знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите;	Практическая; работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7158/start/262287/

49	ОРУ. БЖ. Передача мяча двумя руками сверху в парах (расстояние 2 м). (Кн.) Волейбол по упрощенным правилам по упрощенным правилам,								совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры волейбол;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/start/262455/	
50	ОРУ. БЖ , Техника игры. Командные действия: расстановка игроков на площадке. Волейбол по упрощенным правилам по упрощенным правилам,								разучивают правила игры в волейбол и знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/start/262455/	
51	ОРУ. БЖ. Передача мяча двумя руками снизу в парах (расстояние 3 м). (Кн.) Волейбол по упрощенным правилам,								совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры волейбол;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/start/262455/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/start/280613/	
52	ОРУ. БЖ. Техника игры. Индивидуальные и командные действия Волейбол по упрощенным правилам.								волейбол и знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите;;		http://www.fizkulturavshkole.ru/volley.html	

53	ОРУ. БЖ. Нижняя прямая или боковая подачи (6 попыток).(Кн). Волейбол по упрощенным правилам,							разучивают правила игры в волейбол и знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/start/262455/
54	ОРУ. БЖ. Волейбол по упрощенным правилам. Итоги за четверть.							совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры волейбол;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/start/262455/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/start/280613/
Итого по разделу		22								
Модуль 6 СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ										
55	Составление дневника физической культуры.							знакомятся с правилами составления и заполнения основных разделов дневника физической культуры; заполняют дневник физической культуры в течение учебного года.;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/start/261862/
56	Правила развития физических качеств.							рассматривают и анализируют примерный план занятий физической подготовкой на учебную неделю, предлагают свои варианты для организации самостоятельных занятий;;	Практическая работа;	http://www.fizkulturavshkole.ru/pedtrebov.html
57	Правила измерения показателей физической подготовленности.							измеряют индивидуальные максимальные показатели физической подготовленности с помощью тестовых упражнений.	Практическая работа;	https://fizkulturana5.ru/umk/normativy-po-fizkulture/
Всего по разделу 3										

Модуль 7. СПОРТ							
58	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.				осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки;; демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО;	Практическая работа;	http://www.fizkulturavshkole https://fizkulturana5.ru/
59	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки.				осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки;;	Практическая работа;	http://www.fizkulturavshkole
60	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.				демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО;	Практическая работа;	https://fizkulturana5.ru/
61	Развитие координационных способностей.				осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки;;	Практическая работа;	http://www.fizkulturavshkole
62	Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Упражнения с внешним сопротивлением – с гантелями.				демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО;	Практическая работа;	https://fizkulturana5.ru/

63	Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине. Прыжки через скакалку (30 сек.) (КН)				осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки;;	Зачет;Практическая работа;	http://www.fizkulturavshkole
64	Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой.	64			демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО;	Практическая работа;	https://fizkulturana5.ru/ru/
65	Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 4000 метров – мальчики, до 2500 метров – девочки. Спортивные игры. (КН).				осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки;;	Зачет;Практическая работа;	http://www.fizkulturavshkole
66	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6				демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО;	Практическая работа;	https://fizkulturana5.ru/ru/

	минут – на результат.						
67	Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков				осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки;	Практическая работа;	http://www.fizkulturavshkole
68	Итоговый урок за учебный год						
Итого по разделу							
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68					

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Дата изучения						Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Модуль 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ										
1.	Возрождение Олимпийских							обсуждают исторические предпосылки	Устный	https://resh.edu.ru/subject/

	игр.								возрождения Олимпийских игр и олимпийского движения;;	опрос;	esson/7129/start/261898/
2.	Символика и ритуалы первых Олимпийских игр.								анализируют смысл девиза Олимпийских игр и их символику, обсуждают влияние их на современное развитие олимпийского движения, приводят примеры;;	Устный опрос;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ https://fizkulturana5.ru/
3.	История первых Олимпийских игр современности.								приводят примеры первых олимпийцев, вошедших в историю Олимпийских игр, знакомятся с их спортивными достижениями;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7129/start/261898/
Итого по разделу		3									
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ											
Модуль 2. Легкая атлетика											
4	Теоретическое занятие: Требования техники безопасности и бережного отношения к природе. Подвижные игры с элементами легкой атлетики								наблюдают и анализируют образец техники старта, уточняют её фазы и элементы, делают выводы;; описывают технику выполнения старта и разучивают её в единстве с последующим ускорением;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7134/start/290630/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7147/start/290663/
5	ОРУ. БЖ. Старт и стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование; прыжковые упражнения. Спортивные (подвижные) игры.								описывают технику спринтерского бега, разучивают её по фазам и в полной координации;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/start/262582/

6	ОРУ. БЖ. Ускорение 3x20, бег 30м. Упражнения для развития прыгучести. Спортивные (подвижные) игры							повторяют ранее разученные способы метания малого (теннисного) стоя на месте и с разбега, в неподвижную мишень и на дальность;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/start/262318/
7	ОРУ. БЖ. Бег 30м (Кн). Тройной прыжок с места Спортивные (подвижные) игры							разучивают технику броска малого мяча в подвижную мишень, акцентируют внимание на технике выполнения выявленных отличительных признаков;;	Практическая работа; Тестирование;	http://www.fizkulturavshkole.ru/метания.html
8	ОРУ. БЖ. Разновидности бега. Упражнения для развития скорости. Тройной прыжок с места. Спортивные (подвижные) игры ОРУ. БЖ. Бег 30м. Тройной прыжок с места. Скоростно – силовые упражнения. Спортивные (подвижные) игры							описывают технику выполнения прыжка в высоту, выделяя технику исполнения отдельных его фаз, разучивают прыжок по фазам и в полной координации;; контролируют технику выполнения прыжка в высоту другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7148/start/262254/
9	ОРУ. БЖ. Бег в медленном темпе. Прыжки в длину с места. Бег 60 м.(т) Спортивные (подвижные) игры.							контролируют технику выполнения прыжка в высоту другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).;	Практическая работа; Тестирование;	http://www.fizkulturavshkole.ru/метания.html

10	ОРУ. БЖ. Бег 300-400 м. Метание мяча. Спорт/игры.							определяют мышечные группы для направленного воздействия на них физических упражнений;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7138/start/261676/
11	ОРУ. БЖ. Бег в медленном темпе 300-400 м. Метание мяча. Прыжок в длину с места (Кн). Спортивные (подвижные) игры.							повторяют ранее освоенные упражнения зрительной гимнастики и отбирают новые упражнения;;	Практическая работа; Тестирование;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7139/start/262024/
12	ОРУ. БЖ. Бег в медленном темпе 1000м. Упражнения с набивными мячами. Спортивные (подвижные) игры							контролируют технику выполнения старта; другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);;		http://www.fizkulturavshkole.ru/метания.html
13	ОРУ. БЖ. Бег в медленном темпе 1000м. Метание м/м на дальн ость (Кн). Спортивные (подвижные) игры							определяют мышечные группы для направленного воздействия на них физических упражнений;;	Практическая работа; Тестирование;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7138/start/261676/
14	ОРУ. БЖ. Бег в чередовании с ходьбой 1500 м. Метание на дальность. Спортивные (подвижные) игры							повторяют ранее освоенные упражнения зрительной гимнастики и отбирают новые упражнения;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7139/start/262024/
15	ОРУ. БЖ. Бег 500 м (Т). Метание мяча в вертикальную цель							разучивают комплекс упражнений, включают его в самостоятельные занятия и планируют их в дневнике физической культуры.;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7140/start/262086/

	Спортивные (подвижные) игры.										Тести вание;		
16	ОРУ. БЖ. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.								повторяют ранее освоенные упражнения зрительной гимнастики и отбирают новые упражнения;		Практи ческая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7139/start/262024/	
	Итого по разделу	13											
17	Модуль 3 Гимнастика										повторяют ранее разученные упражнения ритмической гимнастики, танцевальные движения;	Практи ческая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7141/start/262054/
	Теоретические знания Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Упражнения для развития гибкости. Спортивные (подвижные) игры. ОРУ.												
18	ОРУ. БЖ. Акробатика: перекаты и кувырки вперед. Опорный прыжок. Упражнение для профилактики плоскостопия. Спортивные (подвижные) игры.								разучивают стилизованные общеразвивающие упражнения для ритмической гимнастики (передвижения приставным шагом с движением рук и туловища, приседы и полуприседы с отведением одной руки в сторону, круговые движения туловища, прыжковые упражнения различной конфигурации);		Практи ческая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7144/start/262608/	

19	ОРУ. БЖ. Элементы акробатики. Опорный прыжок. Упражнения для формирования правильной осанки. Спортивные (подвижные) игры.						разучивают стилизованные общеразвивающие упражнения, выполняемые с разной амплитудой движения, ритмом и темпом (выпрыгивание из упора присев, прогнувшись; прыжки вверх с разведением рук и ног в стороны);	Практическая работа; Тестирование;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7141/start/262054/
20	ОРУ. БЖ. Комбинация акробатических упражнений. Упражнения для формирования правильной осанки. Опорный прыжок. Спортивные (подвижные) игры						разучивают комбинацию и демонстрируют её выполнение.;	Практическая работа;	https://fizkulturana5.ru/catalog-statei/gimnastica.html
21	ОРУ. БЖ. Комбинация упражнений по акробатике (Кн). Упражнения на бревне (д), Висы и упоры. Силовые упражнения. Спортивные (подвижные) игры.						разучивают комбинацию и демонстрируют её выполнение.;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7142/start/261990/
22	ОРУ. БЖ. Комбинация акробатических упражнений. Опорный прыжок. Упражнение для профилактики плоскостопия. Спортивные (подвижные) игры						повторяют технику ранее разученных упражнений на гимнастической перекладине.;	Практическая работа;	https://fizkulturana5.ru/catalog-statei/gimnastica.html
23	ОРУ. БЖ. Комбинация акробатических упражнений.						контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и	Практическая	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7143/start/261569/

	Опорный прыжок. Упражнения для развития гибкости. Спортивные (подвижные) игры							выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах);;	работа; Тестирование;	
24	ОРУ. БЖ. Опорный прыжок. Комбинация акробатических упражнений. Наклоны туловища вперед из положения сидя. Спортивные (подвижные) игры							описывают технику выполнения упора ноги врозь и разучивают её;	Практическая работа; Тестирование;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7137/start/261377/
25	ОРУ. БЖ. Наклоны туловища вперед из положения сидя. Комбинация акробатических упражнений. Спортивные (подвижные) игры							описывают технику выполнения лазанья по канату в три приёма, разучивают выполнение упражнений по фазам и в полной координации; ;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7145/start/262482/
26	ОРУ. БЖ. Наклон вперед на гибкость (Т). Комбинация акробатических упражнений. Спортивные (подвижные) игры							повторяют технику ранее разученных упражнений на гимнастической перекладине;	Практическая работа;	https://fizkulturana5.ru/catalog-statei/gimnastica.html
27	ОРУ. БЖ. Подтягивание в висе (м), лежа (д.) (раз) (Т). Спортивные (подвижные) игры							контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах);;	Практическая работа; Тестирование;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7143/start/261569/
28	ОРУ. БЖ. Опорный прыжок.							описывают технику выполнения упора ноги врозь	Практи	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7137/start/261377/

	Комбинация акробатических упражнений. Наклоны туловища вперед из положения сидя. Спортивные (подвижные) игры							и разучивают её; ;	ческая; работа; Тестиро вание;	esson/7137/start/261377/
29	ОРУ. БЖ. Комбинация акробатических упражнений. Опорный прыжок. Упражнения для развития гибкости. Спортивные (подвижные) игры							описывают технику выполнения лазанья по канату в три приёма, разучивают выполнение упражнений по фазам и в полной координации; ;	Практи ческая; работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7145/start/262482/
30	ОРУ. БЖ. Висы и упоры Акробатика. Упражнения для развития силы. Спортивные (подвижные) игры							контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах); ;	Практи ческая; работа; Тестиро вание;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7143/start/261569/
31	ОРУ. БЖ. Комплекс упражнений на бревне (д) (Кн). Висы и упор (м). Спортивные (подвижные) игры							описывают технику выполнения упора ноги врозь и разучивают её; ;	Практи ческая; работа; Тестиро вание;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7137/start/261377/
32	ОРУ. БЖ. Гимнастическая полоса препятствий. Итог за четверть.							описывают технику выполнения лазанья по канату в три приёма, разучивают выполнение упражнений по фазам и в полной координации; ;	Практи ческая; работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7145/start/262482/
	Итого по разделу	16								

«Спортивные игры» Модуль 4 Баскетбол									
33	Теоретические знания: Правила безопасности во время занятий баскетболом. Стойка баскетболиста. Передвижение с мячом и без мяча. Игра с элементами баскетбола.						разучивают технику преодоления небольших препятствий, акцентируют внимание на выполнении технических элементов;;	Практическая работа; Тестирование;	http://www.fizkulturavshkole.ru/lyzhy.html
34	ОРУ.БЖ.Стойка баскетболиста. Передвижение с мячом и без мяча. Основы ловли мяча. Игра с элементами баскетбола.						совершенствуют ранее разученные технические действия игры баскетбол;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7154/start/309280/
35	ОРУ. БЖ. Передвижение с мячом и без мяча. Основы ловли мяча. Передача мяча. Игра с элементами баскетбола.						разучивают технику преодоления небольших препятствий, акцентируют внимание на выполнении технических элементов;;	Практическая работа; Тестирование;	http://www.fizkulturavshkole.ru/lyzhy.html
36	ОРУ. БЖ. Основы ловли мяча. Передача мяча. Приём переада. Челночный бег (т) .Игра с элементами баскетбола.						совершенствуют ранее разученные технические действия игры баскетбол;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7154/start/309280/
37	ОРУ. БЖ. Передача мяча. Приём передачи. Ведение мяча. Остановка прыжком. Броски в корзину одной рукой с места. Игра с						знакомятся с образцами технических действий игрока без мяча (передвижения в стойке баскетболиста; прыжок вверх толчком одной и приземление на другую, остановка двумя шагами,	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7155/start/262383/

	элементами баскетбола.								остановка прыжком, повороты на месте);;		
38	ОРУ. БЖ.6 штрафных бросков (Кн). Игра в мини баскетбол.								совершенствуют технику передачи на разные расстояния и направления (обучение в парах);;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7159/start/262551/
39	ОРУ. БЖ. Ведение мяча. Броски в корзину одной рукой с места. Повороты. Обманные действия. Тактика игры в защите. Игра с элементами баскетбола.							знакомятся с образцами технических действий игрока без мяча (передвижения в стойке баскетболиста; прыжок вверх толчком одной и приземление на другую, остановка двумя шагами, остановка прыжком, повороты на месте);;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7155/start/262383/	
40	ОРУ. БЖ. Броски мяча после ведения и двойного шага (5 попыток) (Кн). Обманные действия. Тактика игры в защите. П/и							знакомятся с образцами технических действий игрока без мяча (передвижения в стойке баскетболиста; прыжок вверх толчком одной и приземление на другую, остановка двумя шагами, остановка прыжком, повороты на месте);;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7155/start/262383/	
41	ОРУ. БЖ. Стойка защитника. Работа ног и передвижение в защите, выбор позиции относительно соперника и противодействие получению им мяча. Игра с элементами баскетбола.							совершенствуют технику передачи на разные расстояния и направления (обучение в парах);;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7159/start/262551/	
42	ОРУ. БЖ. Игра в мини баскетбол с заданием							знакомятся с образцами технических действий игрока без мяча (передвижения в стойке баскетболиста; прыжок вверх толчком одной и приземление на другую, остановка двумя шагами, остановка прыжком, повороты на месте);;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7155/start/262383/	

43	ОРУ.БЖ.Стойка баскетболиста. Передвижение с мячом и без мяча. Основы ловли мяча. Игра с элементами баскетбола.							совершенствуют технику передачи на разные расстояния и направления (обучение в парах);;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7159/start/262551/
44	ОРУ. БЖ. Передвижение с мячом и без мяча. Основы ловли мяча. Передача мяча. Игра с элементами баскетбола.							знакомятся с образцами технических действий игрока без мяча (передвижения в стойке баскетболиста; прыжок вверх толчком одной и приземление на другую, остановка двумя шагами, остановка прыжком, повороты на месте);;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7155/start/262383/
45	Модуль 5 Волейбол							совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры волейбол;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/start/262455/
	Волейбол. Теоретические знания: Правила безопасности во время занятий волейболом. ОРУ. БЖ. Стойка волейболиста, прием мяча над собой. Игра с элементами волейбола.									https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/start/280613/ http://www.fizkulturavshkole.ru/volley.html
46	<i>ОРУ. БЖ. Техника игры: прием и передача мяча сверху двумя руками, нижняя прямая подача. Тактика игры. Игра «Пионербол».</i>							совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры волейбол; разучивают и совершенствуют передачу мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; разучивают правила игры в волейбол и знакомятся с игровыми действиями в нападении и	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/start/262455/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/start/280613/ http://www.fizkulturavshkole.ru/volley.html

51	ОРУ. БЖ. Передача мяча двумя руками снизу в парах (расстояние 3 м). (Кн.) Волейбол по упрощенным правилам,							совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры волейбол;;	Практическая работа:	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/start/262455/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/start/280613/	
52	ОРУ. БЖ. Техника игры. Индивидуальные и командные действия Волейбол по упрощенным правилам.							волейбол и знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите;;		http://www.fizkulturavshkole.ru/volley.html	
53	ОРУ. БЖ. Нижняя прямая или боковая подачи (6 попыток).(Кн). Волейбол по упрощенным правилам,							разучивают правила игры в волейбол и знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите;;	Практическая работа:	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/start/262455/	
54	ОРУ. БЖ. Волейбол по упрощенным правилам. Итоги за четверть.							совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры волейбол;;	Практическая работа:	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/start/262455/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/start/280613/	
Итого по разделу		22									
Модуль 6 СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ											
55	Составление дневника физической культуры.							знакомятся с правилами составления и заполнения основных разделов дневника физической культуры;; заполняют дневник физической культуры в течение учебного года.;	Практическая работа:	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/start/261862/	

56	Правила развития физических качеств.						рассматривают и анализируют примерный план занятий физической подготовкой на учебную неделю, предлагают свои варианты для организации самостоятельных занятий;	Практическая работа:	http://www.fizkulturavshkole.ru/pedtrebov.html
57	Правила измерения показателей физической подготовленности.						измеряют индивидуальные максимальные показатели физической подготовленности с помощью тестовых упражнений.	Практическая работа:	https://fizkulturana5.ru/umk/normativy-po-fizkulture/
Всего по разделу 3									
Модуль 7. СПОРТ									
58	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.						осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки; демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО;	Практическая работа:	http://www.fizkulturavshkole.ru/ https://fizkulturana5.ru/
59	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки.						осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки;	Практическая работа:	http://www.fizkulturavshkole.ru/
60	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега.						демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО;	Практическая работа:	https://fizkulturana5.ru/

	Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.						
61	Развитие координационных способностей.				осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки;	Практическая работа;	http://www.fizkulturavshkole
62	Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Упражнения с внешним сопротивлением – с гантелями.				демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО;	Практическая работа;	https://fizkulturana5.ru/
63	Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине. Прыжки через скакалку (30 сек.) (КН)				осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки;	Зачет; Практическая работа;	http://www.fizkulturavshkole
64	Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой.				демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО;	Практическая работа;	https://fizkulturana5.ru/

65	Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 4000 метров – мальчики, до 2500 метров – девочки. Спортивные игры. (КН).				осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки;	Зачет; Практическая работа;	http://www.fizkulturavshkole
66	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.				демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО;	Практическая работа;	https://fizkulturana5.ru/
67	Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков				осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки;	Практическая работа;	http://www.fizkulturavshkole
68	Итоговый урок за учебный год						
Итого по разделу							
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68					

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Дата изучения						Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Модуль 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ										
1.	Возрождение Олимпийских игр.							обсуждают исторические предпосылки возрождения Олимпийских игр и олимпийского движения;;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7129/start/261898/
2.	Символика и ритуалы первых Олимпийских игр.							анализируют смысл девиза Олимпийских игр и их символику, обсуждают влияние их на современное развитие олимпийского движения, приводят примеры;;	Устный опрос;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ https://fizkulturana5.ru/
3.	История первых Олимпийских игр современности.							приводят примеры первых олимпийцев, вошедших в историю Олимпийских игр, знакомятся с их спортивными достижениями;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7129/start/261898/
Итого по разделу		3								
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ										
Модуль 2. Легкая атлетика										
4	Теоретическое занятие: Требования техники безопасности и бережного							наблюдают и анализируют образец техники старта, уточняют её фазы и элементы, делают	Практическая	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7134/start/290630/

	отношения к природе. Подвижные игры с элементами легкой атлетики							выводы;; описывают технику выполнения старта и разучивают её в единстве с последующим ускорением;;	работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7147/start/290663/
5	ОРУ. БЖ. Старт и стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование; прыжковые упражнения. Спортивные (подвижные) игры.							описывают технику спринтерского бега, разучивают её по фазам и в полной координации;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/start/262582/
6	ОРУ. БЖ. Ускорение 3x20, бег 30м. Упражнения для развития прыгучести. Спортивные (подвижные) игры							повторяют ранее разученные способы метания малого (теннисного) стоя на месте и с разбега, в неподвижную мишень и на дальность;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/start/262318/
7	ОРУ. БЖ. Бег 30м (Кн). Тройной прыжок с места Спортивные (подвижные) игры							разучивают технику броска малого мяча в подвижную мишень, акцентируют внимание на технике выполнения выявленных отличительных признаков;;	Практическая работа; Тестирование;	http://www.fizkulturavshkole.ru/метания.html
8	ОРУ. БЖ. Разновидности бега. Упражнения для развития скорости. Тройной прыжок с места. Спортивные (подвижные) игры ОРУ. БЖ. Бег 30м. Тройной прыжок с места. Скоростно –							описывают технику выполнения прыжка в высоту, выделяя технику исполнения отдельных его фаз, разучивают прыжок по фазам и в полной координации;; контролируют технику выполнения прыжка в высоту другими учащимися, выявляют	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7148/start/262254/

	силовые упражнения. Спортивные (подвижные) игры							возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).;		
9	ОРУ. БЖ. Бег в медленном темпе. Прыжки в длину с места. Бег 60 м.(т) Спортивные (подвижные) игры.							контролируют технику выполнения прыжка в высоту другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).;	Практическая работа; Тестирование;	http://www.fizkulturavshkole.ru/метания.html
10	ОРУ. БЖ. Бег 300-400 м. Метание мяча. Спорт/игры.							определяют мышечные группы для направленного воздействия на них физических упражнений;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7138/start/261676/
11	ОРУ. БЖ. Бег в медленном темпе 300-400 м. Метание мяча. Прыжок в длину с места (Кн). Спортивные (подвижные) игры.							повторяют ранее освоенные упражнения зрительной гимнастики и отбирают новые упражнения;;	Практическая работа; Тестирование;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7139/start/262024/
12	ОРУ. БЖ. Бег в медленном темпе 1000м. Упражнения с набивными мячами. Спортивные (подвижные) игры							контролируют технику выполнения старта другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).;		http://www.fizkulturavshkole.ru/метания.html
13	ОРУ. БЖ. Бег в медленном темпе 1000м. Метание м/м на дальность (Кн). Спортивные (подвижные) игры							определяют мышечные группы для направленного воздействия на них физических упражнений;;	Практическая работа; Тестирование;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7138/start/261676/

18	ОРУ. БЖ. Акробатика: перекаты и кувырки вперед. Опорный прыжок. Упражнение для профилактики плоскостопия. Спортивные (подвижные) игры.						разучивают стилизованные общеразвивающие упражнения для ритмической гимнастики (передвижения приставным шагом с движением рук и туловища, приседы и полуприседы с отведением одной руки в сторону, круговые движения туловища, прыжковые упражнения различной конфигурации);;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7144/start/262608/
19	ОРУ. БЖ. Элементы акробатики. Опорный прыжок. Упражнения для формирования правильной осанки. Спортивные (подвижные) игры.						разучивают стилизованные общеразвивающие упражнения, выполняемые с разной амплитудой движения, ритмом и темпом (выпрыгивание из упора присев, прогнувшись; прыжки вверх с разведением рук и ног в стороны);	Практическая работа; Тестирование;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7141/start/262054/
20	ОРУ. БЖ. Комбинация акробатических упражнений. Упражнения для формирования правильной осанки. Опорный прыжок. Спортивные (подвижные) игры						разучивают комбинацию и демонстрируют её выполнение.;	Практическая работа;	https://fizkulturana5.ru/catalog-statei/gimnastica.html
21	ОРУ. БЖ. Комбинация упражнений по акробатике (Кн). Упражнения на бревне (д), Висы и упоры. Силовые упражнения. Спортивные (подвижные) игры.						разучивают комбинацию и демонстрируют её выполнение.;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7142/start/261990/
22	ОРУ. БЖ. Комбинация						повторяют технику ранее разученных упражнений	Практи	https://fizkulturana5.ru/cat

	акробатических упражнений. Опорный прыжок. Упражнение для профилактики плоскостопия. Спортивные (подвижные) игры							на гимнастической перекладине; ;	ческая; работа;	alog-statei/gimnastica.html
23	ОРУ. БЖ. Комбинация акробатических упражнений. Опорный прыжок. Упражнения для развития гибкости. Спортивные (подвижные) игры							контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах); ;	Практическая; работа; Тестирование;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7143/start/261569/
24	ОРУ. БЖ. Опорный прыжок. Комбинация акробатических упражнений. Наклоны туловища вперед из положения сидя. Спортивные (подвижные) игры							описывают технику выполнения упора ноги врозь и разучивают её; ;	Практическая; работа; Тестирование;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7137/start/261377/
25	ОРУ. БЖ. Наклоны туловища вперед из положения сидя. Комбинация акробатических упражнений. Спортивные (подвижные) игры							описывают технику выполнения лазанья по канату в три приёма, разучивают выполнение упражнений по фазам и в полной координации; ;	Практическая; работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7145/start/262482/
26	ОРУ. БЖ. Наклон вперед на гибкость (Т). Комбинация акробатических упражнений. Спортивные (подвижные)							повторяют технику ранее разученных упражнений на гимнастической перекладине; ;	Практическая; работа;	https://fizkulturana5.ru/catalog-statei/gimnastica.html

	игры											
27	ОРУ. БЖ. Подтягивание в висе (м), лежа (д.) (раз) (Т). Спортивные (подвижные) игры							контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах);;	Практическая работа; Тестирование;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7143/start/261569/		
28	ОРУ. БЖ. Опорный прыжок. Комбинация акробатических упражнений. Наклоны туловища вперед из положения сидя. Спортивные (подвижные) игры							описывают технику выполнения упора ноги врозь и разучивают её;;	Практическая работа; Тестирование;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7137/start/261377/		
29	ОРУ. БЖ. Комбинация акробатических упражнений. Опорный прыжок. Упражнения для развития гибкости. Спортивные (подвижные) игры							описывают технику выполнения лазанья по канату в три приёма, разучивают выполнение упражнений по фазам и в полной координации; ;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7145/start/262482/		
30	ОРУ. БЖ. Висы и упоры Акробатика. Упражнения для развития силы. Спортивные (подвижные) игры							контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах);;	Практическая работа; Тестирование;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7143/start/261569/		

31	ОРУ. БЖ. Комплекс упражнений на бревне (д) (Кн). Висы и упор (м). Спортивные (подвижные) игры							описывают технику выполнения упора ноги врозь и разучивают её;	Практическая работа; Тестирование;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7137/start/261377/
32	ОРУ. БЖ. Гимнастическая полоса препятствий. Итог за четверть.							описывают технику выполнения лазанья по канату в три приёма, разучивают выполнение упражнений по фазам и в полной координации;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7145/start/262482/
	Итого по разделу	16								
«Спортивные игры» Модуль 4 Баскетбол										
33	Теоретические знания: Правила безопасности во время занятий баскетболом. Стойка баскетболиста. Передвижение с мячом и без мяча. Игра с элементами баскетбола.							разучивают технику преодоления небольших препятствий, акцентируют внимание на выполнении технических элементов;	Практическая работа; Тестирование;	http://www.fizkulturavshkole.ru/lyzhy.html
34	ОРУ.БЖ.Стойка баскетболиста. Передвижение с мячом и без мяча. Основы ловли мяча. Игра с элементами баскетбола.							совершенствуют ранее разученные технические действия игры баскетбол;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7154/start/309280/
35	ОРУ. БЖ. Передвижение с мячом и без мяча. Основы ловли мяча. Передача мяча.							разучивают технику преодоления небольших препятствий, акцентируют внимание на	Практическая	http://www.fizkulturavshkole.ru/lyzhy.html

	Игра с элементами баскетбола.							выполнении технических элементов;;	работа; Тестирование;	
36	ОРУ. БЖ. Основы ловли мяча. Передача мяча. Приём переада. Челночный бег (т) .Игра с элементами баскетбола.							совершенствуют ранее разученные технические действия игры баскетбол;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7154/start/309280/
37	ОРУ. БЖ. Передача мяча. Приём передачи. Ведение мяча. Остановка прыжком. Броски в корзину одной рукой с места. Игра с элементами баскетбола.							знакомятся с образцами технических действий игрока без мяча (передвижения в стойке баскетболиста; прыжок вверх толчком одной и приземление на другую, остановка двумя шагами, остановка прыжком, повороты на месте);;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7155/start/262383/
38	ОРУ. БЖ.6 штрафных бросков (Кн) . Игра в мини баскетбол.							совершенствуют технику передачи на разные расстояния и направления (обучение в парах);;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7159/start/262551/
39	ОРУ. БЖ. Ведение мяча. Броски в корзину одной рукой с места. Повороты. Обманные действия. Тактика игры в защите. Игра с элементами баскетбола.							знакомятся с образцами технических действий игрока без мяча (передвижения в стойке баскетболиста; прыжок вверх толчком одной и приземление на другую, остановка двумя шагами, остановка прыжком, повороты на месте);;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7155/start/262383/
40	ОРУ. БЖ. Броски мяча после ведения и двойного шага (5 попыток) (Кн) . Обманные действия. Тактика игры в защите. П/и							знакомятся с образцами технических действий игрока без мяча (передвижения в стойке баскетболиста; прыжок вверх толчком одной и приземление на другую, остановка двумя шагами,	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7155/start/262383/

										остановка прыжком, повороты на месте);;		
41	ОРУ. БЖ. Стойка защитника. Работа ног и передвижение в защите, выбор позиции относительно соперника и противодействие получению им мяча. Игра с элементами баскетбола.									совершенствуют технику передачи на разные расстояния и направления (обучение в парах);;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7159/start/262551/
42	ОРУ. БЖ. Игра в мини баскетбол с заданием									знакомятся с образцами технических действий игрока без мяча (передвижения в стойке баскетболиста; прыжок вверх толчком одной и приземление на другую, остановка двумя шагами, остановка прыжком, повороты на месте);;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7155/start/262383/
43	ОРУ.БЖ.Стойка баскетболиста. Передвижение с мячом и без мяча. Основы ловли мяча. Игра с элементами баскетбола.									совершенствуют технику передачи на разные расстояния и направления (обучение в парах);;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7159/start/262551/
44	ОРУ. БЖ. Передвижение с мячом и без мяча. Основы ловли мяча. Передача мяча. Игра с элементами баскетбола.									знакомятся с образцами технических действий игрока без мяча (передвижения в стойке баскетболиста; прыжок вверх толчком одной и приземление на другую, остановка двумя шагами, остановка прыжком, повороты на месте);;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7155/start/262383/
	Модуль 5 Волейбол									совершенствуют технику ранее разученных	Практи	https://resh.edu.ru/subject/

45	Волейбол. Теоретические знания: Правила безопасности во время занятий волейболом. ОРУ. БЖ. Стойка волейболиста, прием мяча над собой. Игра с элементами волейбола.						технических действий игры волейбол;	ческая; работа;	esson/7156/start/262455/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/start/280613/ http://www.fizkulturavshkole.ru/volley.html
46	ОРУ. БЖ. Техника игры: прием и передача мяча сверху двумя руками, нижняя прямая подача. Тактика игры. Игра «Пионербол».						совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры волейбол; разучивают и совершенствуют передачу мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; разучивают правила игры в волейбол и знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите;	Практическая; работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/start/262455/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/start/280613/ http://www.fizkulturavshkole.ru/volley.html
47	ОРУ. БЖ. Техника игры Тактика игры. Индивидуальные действия: ориентирование на площадке, выбор исходного положения для приёма мяча после подачи. Игра «Пионербол».						совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры ;знакомятся с бразцом удара по	Практическая; работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7158/start/262287/
48	ОРУ. БЖ. Челночный бег 4х9 м (т). Волейбол по упрощенным правилам,						разучивают правила игры в волейбол и знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите;	Практическая; работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7158/start/262287/

53	ОРУ. БЖ. Нижняя прямая или боковая подачи (6 попыток).(Кн). Волейбол по упрощенным правилам,							разучивают правила игры в волейбол и знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/start/262455/
54	ОРУ. БЖ. Волейбол по упрощенным правилам. Итоги за четверть.							совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры волейбол;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/start/262455/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/start/280613/
Итого по разделу		22								
Модуль 6 СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ										
55	Составление дневника физической культуры.							знакомятся с правилами составления и заполнения основных разделов дневника физической культуры; заполняют дневник физической культуры в течение учебного года.;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/start/261862/
56	Правила развития физических качеств.							рассматривают и анализируют примерный план занятий физической подготовкой на учебную неделю, предлагают свои варианты для организации самостоятельных занятий;;	Практическая работа;	http://www.fizkulturavshkole.ru/pedtrebov.html
57	Правила измерения показателей физической подготовленности.							измеряют индивидуальные максимальные показатели физической подготовленности с помощью тестовых упражнений.	Практическая работа;	https://fizkulturana5.ru/umk/normativy-po-fizkulture/
Всего по разделу 3										

Модуль 7. СПОРТ							
58	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.				осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки;; демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО;	Практическая работа;	http://www.fizkulturavshkole https://fizkulturana5.ru/
59	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки.				осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки;;	Практическая работа;	http://www.fizkulturavshkole
60	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.				демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО;	Практическая работа;	https://fizkulturana5.ru/
61	Развитие координационных способностей.				осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки;;	Практическая работа;	http://www.fizkulturavshkole
62	Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Упражнения с внешним сопротивлением – с гантелями.				демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО;	Практическая работа;	https://fizkulturana5.ru/

63	Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине. Прыжки через скакалку (30 сек.) (КН)				осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки;	Зачет; Практическая работа;	http://www.fizkulturavshkole
64	Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой.	64			демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО;	Практическая работа;	https://fizkulturana5.ru/ru/
65	Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 4000 метров – мальчики, до 2500 метров – девочки. Спортивные игры. (КН).				осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки;	Зачет; Практическая работа;	http://www.fizkulturavshkole
66	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6				демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО;	Практическая работа;	https://fizkulturana5.ru/ru/

	минут – на результат.						
67	Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков				осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки;;	Практическая работа;	http://www.fizkulturavshkole
68	Итоговый урок за учебный год						
Итого по разделу							
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68					

КАЛЕНДАРНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ КУРСА
«Физическая культура»
8 класса
(68 часов, 2 часа в неделю)

№ п/п	№ урока в теме	Наименование раздела, тем уроков	Кол-во часов на изучение темы	Дата проведения		Электронный образовательный ресурс	Примечание (Домашнее задание)
				План	Факт		
Знания о физической культуре (2 часа)							
1	1	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению. Физическая культура в современном обществе.	1	04.09		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7128/train/	Выполнить комплекс ОРУ
2	2	Всестороннее и гармоничное физическое развитие	1	07.09		https://resh.edu.ru/s	Выполнить

		Адаптивная физическая культура				subject/lesson/7128/t rain/	комплекс ОРУ
Способы самостоятельной деятельности (3 часов)							
3	1	Коррекция нарушения осанки	1	11.09		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3428/main/	Сост. индивид. комплекс корригирующей гимнастики
4	2	Коррекция избыточной массы тела Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой	1	14.09		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7128/start/290599/	Измерить массу тела с помощью расчёта индекса массы тела (А Кетле)
5	3	Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренированных занятий	1	18.09		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7129/start/261898/	Ознакомиться с режимами физической нагрузки
Физкультурно-оздоровительная деятельность (4 часа)							
6	1	Профилактика умственного перенапряжения: упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, комплексы физкультминуток; понятие «релаксация», видовые направления релаксации (мышечная релаксация, регуляция вегетативной нервной системы), правила организации и проведения процедур релаксации	1	21.09		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7128/main/290603/	Выполнить комплекс ОРУ со скакалкой
7	2	Профилактика умственного перенапряжения: знакомятся с основными признаками утомления и практикой использования видовых направлений релаксации	1	25.09		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7128/main/290603/	Выполнить комплекс зрительной гимнастики
8	3	Профилактика умственного перенапряжения: релаксационные упражнения на расслабление мышц, их использование в режиме учебного дня в сочетании с упражнениями физкультминутки	1	28.09		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7128/tain/	Выполнить комплекс упр. для профилактики умственного перенапряжения
9	4	Профилактика умственного перенапряжения: релаксационные упражнения на регуляцию вегетативной нервной системы, их	1	05.10		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7128/tain/	Выполнить комплекс упр.

		использование в режиме учебного дня в сочетании с упражнениями физкультминутки				rain/	для профилактики умственного перенапряжения
Физическое совершенствование (60 часов)							
Легкая атлетика (6 часов)							
10	1	Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время уроков и на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой Прыжки в длину с места, тройной прыжок с места, с разбега. Старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование (бег 30м, 60м) с низкого и высокого старта.	1	09.10		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7128/train/	Выполнить комплекс ОРУ
11	2	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Бег на дистанции 30м, 60м с низкого и высокого старта. Кроссовый бег.	1	12.10		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7128/train/	Выполнить комплекс ОРУ
12	3	Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых (бег на короткие и средние дистанции) и технических (прыжки и метание спортивного снаряда) дисциплинах лёгкой атлетики. Бег на дистанции 30м, 60м, 500-1000м. Метание теннисного мяча с небольшого разбега на дальность, на заданное расстояние.	1	16.10		https://resh.edu.ru/subject/lesson/638/	Выполнить комплекс ОРУ
13	4	Выполнение КН - бег на дистанции 30м Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Бег 1000-1500м.	1	19.10			Выполнить комплекс ОРУ
14	5	Выполнение КН - прыжок в длину с места Челночный бег 4х9 м. Метание теннисного мяча с небольшого разбега на дальность по коридору 10 м. Бег на дистанции 1000-2000м.	1	23.10		https://resh.edu.ru/subject/lesson/638/	Выполнить комплекс ОРУ
15	6	Контрольная работа. Метание теннисного мяча с небольшого разбега на дальность, на заданное расстояние.	1	26.10			Выполнить комплекс ОРУ
Модуль «Гимнастика» (16 часов)							
16	1	Правила охраны жизнедеятельности на уроках гимнастики и акробатики. Правила обращения со спортивными снарядами, инвентарем и оборудованием. Требования к подготовке и уборке мест занятий.	1	06.11		https://resh.edu.ru/subject/lesson/636/	Выполнить комплекс ОРУ

		Акробатические упражнения. Упражнения на растягивание. Висы и упоры. Подтягивание на перекладине.					
17	2	Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений. Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижениях (д). Гимнастическая комбинация на перекладине с включением ранее освоенных упражнений в упорах и висах (ю).	1	09.11		https://resh.edu.ru/subject/lesson/636/	Выполнить комплекс упр. для развития гибкости
18	3	Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений. Лазание по канату с помощью ног на скорость в два приема (м), в три приема (д).	1	13.11		https://resh.edu.ru/subject/lesson/636/	Выполнить комбинацию акробатических упр.
19	4	Выполнение КН - наклон вперед из исходного положения, сидя (см.) Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперед и соскока (ю). Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (д). Лазание по канату с помощью ног на скорость в два приема (м), в три приема (д).	1	16.11		https://resh.edu.ru/subject/lesson/636/	Выполнить сгибание рук в упоре лежа
20	5	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперед и соскока (ю). Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (д). Лазание по канату с помощью ног на скорость в два приема (м), в три приема (д).	1	20.11		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3167/main/	Выполнить поднимание туловища из положения лежа на
21	6	Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений. Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижениях (д). Гимнастическая комбинация на перекладине с включением ранее освоенных упражнений в упорах и висах (ю)	1	23.11		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3417/start/	Выполнить сгибание рук в упоре лежа
22	7	Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (д).	1	27.11		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3417/s	Выполнить прыжки со

		Лазание по канату с помощью ног на скорость в два приема (м), в три приема (д).				tart/	скакалкой
23	8	Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений. Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижениях (д). Гимнастическая комбинация на перекладине с включением ранее освоенных упражнений в упорах и висах (ю).	1	30.11		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3106/s tart/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/484/	Повторить комплекс упр. в равновесии
24	9	Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне (д). Упражнения на гимнастической перекладине (м). Лазание по канату с помощью ног на скорость в два приема (м), в три приема (д).	1	04.12		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3106/t rain/#191430	Выполнить поднимание туловища из положения лежа
25	10	Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений. Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне (д). Упражнения на гимнастической перекладине (м). Лазание по канату с помощью ног на скорость в два приема (м), в три приема (д).	1	07.12		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3106/t rain/#191430 https://resh.edu.ru/subject/lesson/484/	Поднимание туловища из положения лежа
26	11	Лазание по канату с помощью ног на скорость в два приема (м), в три приема (д)	1	11.12		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3106/control/1/#191439	Выполнить комплекс ОРУ
27	12	Выполнение КН - контрольная комбинация упражнений по акробатике Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижениях (д). Гимнастическая комбинация на перекладине с включением ранее освоенных упражнений в упорах и висах (ю)	1	14.12		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3106/t rain/#191430 https://resh.edu.ru/subject/lesson/484/	Выполнить комплекс ОРУ
28	13	Выполнение КН - подтягивание на перекладине (м.) (раз). Подтягивание на перекладине в висе лежа (д.) (кол-во раз) Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперед и соскока (ю). Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (д).	1	18.12		https://resh.edu.ru/subject/lesson/484/	Выполнить комплекс упр. для развития координации
29	14	Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне (д). Упражнения на гимнастической перекладине (м).	1	21.12		https://resh.edu.ru/subject/lesson/484/	Выполнить комплекс упр.

		Лазание по канату с помощью ног на скорость в два приема (м), в три приема (д)					для развития ловкости
30	15	Выполнение КН - контрольная комбинация упражнений на перекладине (м). Контрольная комбинация упражнений на гимнастическом бревне (д) Лазание по канату с помощью ног на скорость в два приема (м), в три приема (д).	1	25.12		https://resh.edu.ru/subject/lesson/484/	Выполнить комплекс упр. для развития координации
31	16	Лазание по канату с помощью ног на скорость в два приема (м), в три приема (д).	1	28.12		https://resh.edu.ru/subject/lesson/484/	Выполнить комплекс упр. для развития ловкости
Модуль «Спортивные игры» (20 часов)							
Баскетбол (10 часов)							
32	1	Правила безопасности занятий на уроках спортивных игр (баскетбол, волейбол). Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол Повороты с мячом на месте в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками. Ведение баскетбольного мяча. Передача мяча одной рукой от плеча и снизу.	1	11.01		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3199/start/	Выполнить комплекс упр. для профилактики сколиоза
33	2	Бег с преодолением препятствий: набивных мячей; барьеров; гимнастических скамеек. Бег на месте, по сигналу, бег по прямой в установленное место. Бег на 15-20 м по сигналу с низкого старта. Челночный бег 4х9м. Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками; ведение мяча; передача мяча одной рукой от плеча и снизу; бросок мяча одной и двумя руками в прыжке. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	1	15.01		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3199/start/	Выполнить комплекс ОРУ
34	3	Бег с преодолением препятствий: набивных мячей; барьеров; гимнастических скамеек. Бег на месте, по сигналу, бег по прямой в установленное место. Бег на 15-20 м по сигналу с низкого старта. Челночный бег 4х9м. Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя	1	18.01		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3199/main/	Выполнить выпрыгивание вверх из упора присев 3х10 раз

		руками; ведение мяча; передача мяча одной рукой от плеча и снизу; бросок мяча одной и двумя руками в прыжке. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.					
35	4	Бег с преодолением препятствий: набивных мячей; барьеров; гимнастических скамеек. Бег на месте, по сигналу, бег по прямой в установленное место. Бег на 15-20 м по сигналу с низкого старта. Челночный бег 4х9м.	1	22.01		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3199/tain/#209913	Выполнить силовые упражнения для мышц рук
36	5	Челночный бег 4х9м. Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками; ведение мяча; передача мяча одной рукой от плеча и снизу; бросок мяча одной и двумя руками в прыжке. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	1	25.01		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3198/start/	Выполнить поднимание туловища из положения лежа
37	6	Выполнение КН – прыжок в длину с места Бег спиной вперед из положения упора присев. Бег по прямой: по сигналу выполнить прыжок, взять мяч и передать его партнеру. Выполняя приседания, по сигналу сделать рывок к мячу, подобрать его и передать партнеру. Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками; ведение мяча; передача мяча одной рукой от плеча и снизу; бросок мяча одной и двумя руками в прыжке. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	1	29.01		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3198/control/1/#209937	Выполнить прыжки со скакалкой
38	7	Выполнение КН – «челночный» бег 4х9 м Разновидности прыжков. Ведение мяча; передача мяча одной рукой от плеча и снизу; бросок мяча одной и двумя руками в прыжке. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	1	01.02		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3197/start/	Выполнить прыжки со скакалкой
39	8	Выполнение КН – 6 бросков одной рукой сверху на расстоянии 3 м от щита Разновидности бега и прыжков. Ведение мяча; передача мяча одной рукой от плеча и снизу; бросок мяча одной и двумя руками в прыжке.	1	05.02		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3197/control/1/#209953	Выполнить комплекс упр. для развития координации

		Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.					
41	9	Выполнение КН – 10 бросков двумя руками сверху на расстоянии 3 м от щита Разновидности бега и прыжков. Ведение мяча; передача мяча одной рукой от плеча и снизу; бросок мяча одной и двумя руками в прыжке. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	1	08.02		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3197/start/	Выполнить комплекс упр. для развития ловкости
42	10	Выполнение КН – 10 штрафных бросков Разновидности бега и прыжков. Ранее разученные технические действия с мячом. Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов.	1	12.02		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3197/control/1/#209953	Выполнить комплекс упр. для развития координации
Волейбол (9 часов)							
43	1	Методические рекомендации по самостоятельному решению задач при разучивании технических приемов игры в волейбол. Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху, снизу. Верхняя прямая подача. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	1	15.02		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3472/training/#210225	Выполнить комплекс упр. для развития ловкости
44	2	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху, снизу. Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	1	19.02		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3203/start/	Выполнить комплекс упр. для профилактики сколиоза
45	3	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху, снизу. Прямой нападающий удар. Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места. Верхняя прямая подача. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	1	22.02		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3203/main/	Выполнить выпрыгивание вверх из упора присев 3x10 раз
46	4	Выполнение КН – передача мяча двумя руками сверху через сетку в парах Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху, снизу. Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача. Тактические действия в защите и нападении.	1	26.02		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3203/main/	Выполнить силовые упражнения для мышц рук

		Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов					
47	5	Прямой нападающий удар; индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места; тактические действия в защите и нападении. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	1	29.02		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3203/main/	Выполнить поднимание туловища из положения лежа
48	6	Прямой нападающий удар; индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места; тактические действия в защите и нападении. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	1	04.03		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3203/main/	Выполнить прыжки со скакалкой
49	7	Выполнение КН – приём и передача мяча двумя руками снизу в парах Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху, снизу. Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача. Тактические действия в защите и нападении. Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов	1	07.03		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3203/control/1/#210401	Выполнить комплекс упр. для развития координации
50	8	Выполнение КН – верхняя прямая подача (7 попыток) Тактические действия в защите и нападении	1	11.03		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3203/control/1/#210401	Выполнить комплекс упр. для развития ловкости
51	9	Контрольная работа Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов	1	14.03		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3203/control/1/#210401	Индивидуальные задания на каникулы
Модуль «Легкая атлетика» (16 часов)							
52	1	Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время уроков и на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой Прыжки в длину с места, тройной прыжок с места, с разбега. Старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование (бег 30м, 60м) с низкого и высокого старта	1	25.03		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3165/start/	Выполнить комплекс ОРУ
53	2	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Бег на дистанции 30м, 60м с низкого и высокого старта. Кроссовый бег	1	28.03		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3165/main/	Выполнить комплекс ОРУ
54	3	Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в	1	01.04		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3165/	Выполнить комплекс ОРУ

		беговых (бег на короткие и средние дистанции) и технических (прыжки и метание спортивного снаряда) дисциплинах лёгкой атлетики. Бег на дистанции 30м, 60м, 500-1000м. Метание теннисного мяча с небольшого разбега на дальность, на заданное расстояние				main/	
55	4	Прыжки в длину способом согнув ноги с короткого разбега, с длинного разбега. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную, на дальность. Кроссовый бег Бег на дистанции 30м, 60м.	1	04.04		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3165/control/1/#209968	Выполнить спец. беговые упр.
56	5	Бег на дистанции 30м, 60м. Прыжки в длину способом согнув ноги с короткого разбега, с длинного разбега. Кроссовый бег	1	08.04		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3460/start/	Выполнить комплекс ОРУ
57	6	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Бег 1000-1500м.	1	11.04		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3460/main/	Выполнить спец. беговые и прыжковые упр.
58	7	Прыжки в высоту способом «перешагивание» с короткого разбега (3-5 шагов), с длинного разбега (10-14 шагов). Бег на дистанции 60 м с высокого старта. Равномерный бег на дистанции 1000-2000 метров	1	15.04		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3460/main/	Выполнить комплекс упр. для развития скорости
59	8	Бег на дистанции 30м, 60м, 500-1000м. Метание теннисного мяча с небольшого разбега на дальность, на заданное расстояние	1	18.04		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3460/main/	Выполнить комплекс упр. для развития скорости
60	9	Прыжки в длину способом согнув ноги с короткого разбега, с длинного разбега. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную, на дальность. Кроссовый бег Бег на дистанции 30м, 60м.	1	22.04		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3460/control/2/#209986	Выполнить комплекс упр. для развития скорости
61	10	Выполнение КН - бег на дистанции 60м Прыжки в высоту способом «перешагивание» с короткого разбега (3-5 шагов), с длинного разбега (10-14 шагов). Бег на дистанции 1000-2000м.	1	25.04		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3105/main/	Выполнить комплекс упр. для развития прыгучести
62	11	Прыжки в длину с места. Метание теннисного мяча с небольшого разбега на дальность. Бег на дистанции 1000-2000м.	1	29.04		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3105/control/1/#209998	Выполнить комплекс упр. для развития прыгучести
63	12	Челночный бег 4х9 м. Метание теннисного мяча с небольшого разбега на	1	06.05		https://resh.edu.ru/s	Выполнить

		дальность по коридору 10 м. Бег на дистанции 1000-2000м.				subject/lesson/3105/control/1/#209998	комплекс упр. для развития прыгучести
64	13	Выполнение КН - метание теннисного мяча с небольшого разбега на дальность по коридору 10 м Повторный бег 200-400 м. Бег на дистанции 1000м	1	13.05		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3105/main/	Выполнить комплекс упр. для развития выносливости
65	14	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Ускорения на дистанции 30-40 м. Бег на дистанции 1000-2000м	1	16.05		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3105/main/	Выполнить комплекс упр. для развития выносливости
66	15	Выполнение КН - бег на дистанции 500м (д), 1000м (м) Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень, в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 6-8 м, на дальность отскока.	1	20.05		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3105/control/2/#210001	Выполнить комплекс упр. для развития выносливости
67	16	Контрольная работа. Подведение итогов 2023-2024 уч.года	1	23.05		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3105/control/2/#210001	Выполнить прыжки со скакалкой

КАЛЕНДАРНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ КУРСА

«Физическая культура»

9 класс

(68 часов, 2 часа в неделю)

№ п/п	№ урока в теме	Наименование раздела, тем уроков	Кол-во часов на изучение темы	Дата проведения		Электронный образовательный ресурс	Примечание Домашнее задание
				План	Факт		
Знания о физической культуре (3 часа)							
1	1	Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека.	1	05.09		https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/start/	
2	2	Туристские походы как форма организации здорового образа жизни.	1	07.09		https://resh.edu.ru	

						/subject/lesson/34 28/main/	
3	3	Профессионально-прикладная физическая культура.	1	08.09			
Способы самостоятельной деятельности (3 часов)							
4	1	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению. Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий физической подготовкой.	1	12.09			Ознакомиться с материалом на блоге.
5	2	Банные процедуры как средство укрепления здоровья.	1	14.09			
6	3	Измерение функциональных резервов организма. Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха.	1	19.09		https://multiurok.ru/index.php/files/urok-fizicheskoi-kultury-okazanie-pervoi-pomoshchi.html	Повт. правила проведения измерительных процедур, способы самостоят. развития физ. качеств
Физическое совершенствование (60 часов)							
Физкультурно-оздоровительная деятельность (4 часа)							
7	1	Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями. Занятия физической культурой и режим питания.	1	26.09		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3240/start/	Выполнять комплекс упражнений для развития выносливости
8	2	Упражнения для снижения избыточной массы тела	1	28.09		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3240/main/	Выполнить упражнения для снижения избыточной массы тела
9	3	Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности старшеклассников.	1	03.10		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3425/main/	Выполнить комплекс ОРУ
10	4	Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности старшеклассников.	1	05.10			Выполнить комплекс ОРУ

Модуль «Легкая атлетика» (6 часов)							
1	1	Прыжки в длину способом согнув ноги с короткого разбега, с длинного разбега. Метание теннисного мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень, на дальность по коридору 10 м. Равномерный бег на дистанции 300-500 м	1	10.10			Выполнить комплекс упр. для профилактики плоскостопия
12	2	Прыжки в высоту способом «перешагивание» с короткого разбега (3-5 шагов). Метание теннисного мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень, в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 6-8 м. Равномерный бег на дистанции 300-500 м	1	12.10			Выполнить комплекс упр. для развития координации движения
13	3	Прыжки в высоту способом «перешагивание» с короткого разбега (3-5 шагов), с длинного разбега (10-14 шагов). Бег на дистанции 30м, 60м. Равномерный бег на дистанции 500-600 м	1	17.10			Выполнить комплекс упр. для развития силы
14	4	Выполнение КН - бег на дистанции 30м Чередование ходьбы и бега на дистанции 1000-1500 м	1	19.10			Выполнить комплекс силовых упражнений
15	5	Прыжки в длину с места, см. Тройной прыжок с места. Метание теннисного мяча с места в горизонтальную и вертикальную цель (гимнастический обруч, мишень) с расстояния 6-8 м. Бег на дистанции 60м, 300м	1	24.10			Выполнить комплекс упр. сгибание и разгибание рук в упоре лежа
16	6	Выполнение КН - прыжок в высоту способом «перешагивание» Чередование ходьбы и бега на дистанции 1000-1500 м	1	26.10			Выполнить комплекс упр. для развития координации движения
Модуль «Гимнастика» (17часов)							
17	1	Правила охраны жизнедеятельности на уроках гимнастики и акробатики. Правила обращения со спортивными снарядами, инвентарем и оборудованием. Требования к подготовке и уборке мест занятий. Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно	1	07.11			Выполнить комплекс упр. для развития гибкости

		координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений					
18	2	Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений. Упражнения и комбинации на низком гимнастическом бревне с использованием стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений (д). Упражнения на невысокой гимнастической перекладине: висы, упор ноги врозь; перемах вперёд и обратно (м)	1	09.11			Выполнить комбинацию акробатических упр.
19	3	Упражнения и комбинации на низком гимнастическом бревне с использованием стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений (д). Упражнения на невысокой гимнастической перекладине: висы, упор ноги врозь; перемах вперёд и обратно (м). Лазание по канату	1	14.11			Выполнить сгибание рук в упоре лежа
20	4	Выполнение КН - наклон вперед из исходного положения, сидя Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений. Лазание по канату	1	16.11			Выполнить поднимание туловища из положения лежа на спине
21	5	Упражнения ритмической гимнастики. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» (м) и способом «ноги врозь» (д)	2	21.11			Выполнить сгибание рук в упоре лежа
22	6	Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений. Лазание по канату	1	23.11			Выполнить прыжки со скакалкой
23	7	Упражнения и комбинации на низком гимнастическом бревне с использованием стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений (д). Упражнения на невысокой гимнастической перекладине: висы, упор ноги врозь; перемах вперёд и обратно (м). Упражнения ритмической гимнастики	1	28.11			Выполнить прыжки со скакалкой

24	8	Выполнение КН - контрольная комбинация упражнений по акробатике Упражнения и комбинации на низком гимнастическом бревне с использованием стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений (д). Упражнения на невысокой гимнастической перекладине: висы, упор ноги врозь; перемах вперед и обратно (м). козла с разбега способом «согнув ноги» (м) и способом «ноги врозь» (д)	1	30.11			Повторить комплекс упр. в равновесии
25	10	Выполнение КН - подтягивание на перекладине (м.) (раз). Подтягивание на перекладине в висе лежа (д.) (кол-во раз) Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне (д). Упражнения на невысокой гимнастической перекладине (м). Упражнения ритмической гимнастики	1	05.12			Поднимание туловища из положения лежа
26	11	Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне (д). Упражнения на невысокой гимнастической перекладине (м). Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» (м) и способом «ноги врозь» (д)	1	07.12			Выполнить комплекс упр. для развития силы
27	12	Упражнения ритмической гимнастики. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» (м) и способом «ноги врозь» (д)	1	12.12			Выполнить комплекс упр. для профилактики сколиоза
28	13	Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений. Лазание по канату	1	14.12			Поднимание туловища из положения лежа
29	14	Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне (д). Упражнения на невысокой гимнастической перекладине (м). Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» (м) и способом «ноги врозь» (д)	1	19.12			Выполнить комплекс упр. для развития силы
30	15	Выполнение КН - контрольная комбинация упражнений на перекладине (м). Контрольная комбинация упражнений на гимнастическом бревне (д) Упражнения ритмической гимнастики	1	21.12			Повторить комплекс упр. в равновесии
31	16	Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных	1	26.12			Повторить комплекс упр.

		акробатических упражнений. Лазание по канату					в равновесии
32	17	Контрольная работа. Лазание по канату с помощью ног на скорость в два приема (м), в три приема (д)		28.12			Выполнить комплекс упр. для профилактики сколиоза
Модуль «Спортивные игры» (20 часов)							
Баскетбол (10 часов)							
33	1	Правила безопасности занятий на уроках спортивных игр. Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста; прыжок вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу; остановка двумя шагами и прыжком. Ведение баскетбольного мяча. Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди, на месте и в движении	1	09.01			Выполнить комплекс упр. для профилактики сколиоза
34	2	Технические действия игрока без мяча. Бег с преодолением препятствий: набивных мячей; барьеров; гимнастических скамеек. Бег на месте, по сигналу, бег по прямой в установленное место. Бег на 15-20 м по сигналу с низкого старта. Челночный бег 4х9м.	1	11.01			Выполнить силовые упражнения для мышц рук
35	3	Бег на месте, по сигналу, бег по прямой в установленное место. Бег на 15-20 м по сигналу с низкого старта. Челночный бег 4х9м. Ведение баскетбольного мяча. Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении. Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов	1	16.01			Выполнить выпрыгивание вверх из упора присев 3х10 раз
36	4	Бег на 15-20 м по сигналу с низкого старта. Челночный бег 4х9м. Ведение баскетбольного мяча. Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении.	1	18.01			Выполнить силовые упражнения для мышц рук

37	5	Бег с преодолением препятствий: набивных мячей; барьеров; гимнастических скамеек. Бег на месте, по сигналу, бег по прямой в установленное место. Бег на 15-20 м по сигналу с низкого старта. Челночный бег 4х9м. Ведение баскетбольного мяча. Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении. Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов	1	23.01			Выполнить силовые упражнения для мышц рук
38	6	Выполнение КН – прыжок в длину с места Бег спиной вперед из положения упора присев. Бег по прямой: по сигналу выполнить прыжок, взять мяч и передать его партнеру. Выполняя приседания, по сигналу сделать рывок к мячу, подобрать его и передать партнеру. Ведение баскетбольного мяча. Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении. Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов	1	25.01			Выполнить поднимание туловища из положения лежа
39	7	Выполнение КН – челночный бег 4х9 м Разновидности прыжков. Ведение баскетбольного мяча. Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении. Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места. Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов	1	30.01			Выполнить прыжки со скакалкой
40	8	Выполнение КН – 10 бросков одной рукой сверху, двумя руками от головы (девочки), стоя сбоку на расстоянии 3 м от щита Разновидности бега и прыжков. Ведение баскетбольного мяча. Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении. Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места. Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов	1	01.02			Выполнить прыжки со скакалкой
41	9	Разновидности бега и прыжков. Ведение баскетбольного мяча. Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении. Бросок	1	06.02			Выполнить комплекс упр.

		баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди. Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов					для развития координации
42	10	Выполнение КН – 10 передач мяча в парах на расстоянии 4 м одним из выученных способов выполнения Разновидности бега и прыжков. Ранее разученные технические действия с мячом. Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов	1	08.02			Выполнить комплекс упр. для развития ловкости
Волейбол (10 часов)							
43	1	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол Стойка волейболиста. Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху. Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу.	1	13.02			Выполнить комплекс упр. для мышц брюшного пресса
44	2	Стойка волейболиста. Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху. Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу. Прямая нижняя подача мяча в волейболе. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов	1	15.02			Выполнить комплекс упр. для мышц брюшного пресса
45	3	Разновидности передвижений по площадке. Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху. Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу. Прямая нижняя подача мяча в волейболе. Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов	1	20.02			Выполнить комплекс упр. для мышц плечевого пояса
46	4	Разновидности передвижений по площадке. Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху. Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу. Прямая нижняя подача мяча в волейболе. Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов	1	22.02			Выполнить комплекс упр. для мышц брюшного пресса

47	5	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху и снизу в разные зоны площадки команды соперника. Прямая нижняя подача мяча в волейболе. Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов	1	27.02			Выполнить комплекс упр. для мышц верхнего плечевого пояса
48	6	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху. Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу. Прямая нижняя подача мяча в волейболе.	1	29.02			Выполнить прыжковые упражнения
49	7	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху и снизу в разные зоны площадки команды соперника. Прямая нижняя подача мяча в волейболе.	1	05.03			Выполнить упр. волейболиста
50	8	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху и снизу в разные зоны площадки команды соперника. Прямая нижняя подача мяча в волейболе. Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов	1	07.03			Выполнить прыжковые упражнения
51	9	Выполнение КН – передача мяча в стену двумя руками сверху (расстояние 3 м) Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу. Прямая нижняя подача мяча в волейболе. Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов	1	12.03			Выполнить упр. волейболиста
52	10	Выполнение КН – приём мяча снизу от стены (расстояние 2 м) Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху. Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу. Прямая нижняя подача мяча в волейболе. Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов Контрольная работа Игровая деятельность по правилам с использованием разученных	1	14.03			Выполнить комплекс упр. для развития ловкости

		технических приёмов					
Модуль «Легкая атлетика» (16 часов)							
53	1	Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время уроков и на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой Прыжки в длину с места, см. Старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование (бег 30,60м)	1	26.03			Выполнить комплекс ОРУ
54	2	Прыжки в длину с места, см. Тройной прыжок с места. Старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование (бег 30,60м)	1	28.03			Выполнить спец. беговые упр.
55	3	Прыжки в длину способом согнув ноги с короткого разбега. Метание теннисного мяча с небольшого разбега на заданное расстояние. Равномерный бег на дистанции 300-500 м	1	02.04			Выполнить спец. беговые и прыжковые упр.
56	4	Прыжки в длину способом согнув ноги с короткого разбега, с длинного разбега. Метание теннисного мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень, на дальность по коридору 10 м. Равномерный бег на дистанции 300-500 м	1	04.04			Выполнить спец. беговые и прыжковые упр.
57	5	Прыжки в высоту способом «перешагивание» с короткого разбега (3-5 шагов). Метание теннисного мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень, в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 6-8 м. Равномерный бег на дистанции 300-500 м	1	09.04			Выполнить комплекс упр. для развития скорости
58	6	Прыжки в высоту способом «перешагивание» с короткого разбега (3-5 шагов), с длинного разбега (10-14 шагов). Бег на дистанции 30м, 60м. Равномерный бег на дистанции 500-600 м	1	11.04			Выполнить комплекс упр. для развития скорости
59	7	Чередование ходьбы и бега на дистанции 1000-1500 м Прыжки в высоту способом «перешагивание» с короткого разбега (3-5 шагов), с длинного разбега (10-14 шагов).	1	16.04			Выполнить комплекс упр. для развития скорости
60	8	Прыжки в длину с места, см. Тройной прыжок с места. Метание теннисного мяча с места в горизонтальную и вертикальную цель (гимнастический обруч, мишень) с расстояния 6-8 м. Бег на дистанции 60м, 300м	1	18.04			Выполнить комплекс упр. для развития прыгучести
61	9	Выполнение КН - бег на дистанции 60м	1	23.04			Выполнить

		Прыжки в высоту способом «перешагивание» с короткого разбега (3-5 шагов), с длинного разбега (10-14 шагов). Метание теннисного мяча с небольшого разбега на дальность по коридору 10 м. Бег на дистанции 60м, 300м				комплекс упр. для развития прыгучести
62	10	Чередование ходьбы и бега на дистанции 1000-1500 м Метание теннисного мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень, в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 6-8 м. Равномерный бег на дистанции 300-500 м	1	25.04		Выполнить комплекс упр. для развития прыгучести
63	11	Челночный бег 4х9 м. Метание теннисного мяча с небольшого разбега на дальность по коридору 10 м. Равномерный бег 6 минут	1	02.05		Выполнить комплекс упр. для развития выносливости
64	12	Выполнение КН - метание теннисного мяча с небольшого разбега на дальность по коридору 10 м Чередование ходьбы и бега на дистанции 1000-1500 м	1	07.05		Выполнить комплекс упр. для развития выносливости
65	13	Бег на дистанции 60 м. Прыжки в длину способом согнув ноги с короткого разбега, с длинного разбега. Бег на дистанции 300м	1	14.05		Выполнить комплекс упр. для развития выносливости
66	14	Выполнение КН - бег на дистанции 300 м Метание теннисного мяча с места в горизонтальную и вертикальную цель (гимнастический обруч, мишень) с расстояния 6-8 м	1	16.05		Выполнить прыжки со скакалкой
67	15	Выполнение КН - смешанное передвижение 1000м. Прыжки в длину с места, см. Тройной прыжок с места. Челночный бег 4х9 м. Чередование ходьбы и бега на дистанции 1000-1500 м	1	21.05		Выполнить прыжки со скакалкой
68	16	Контрольная работа. Подведение итогов 2023-2024 уч.года	1	23.05		Выполнить комплекс упр. для развития физ. качеств

**Календарный план
распределения учебного материала по физической культуре
для учащихся 10 класса ГБОУ «СШ № 19г. о.Макеевка» на 2024-2025 уч. год
I семестр**

№	Тема урока		Вид контроля		Д/З
	10 кл		кн	т	
	п	ф			
			Легкая атлетика 18 ч		
1/1	01.09				Правила техники безопасности на уроках физической культуры
			<ol style="list-style-type: none"> 1. Вводный инструктаж по безопасности жизнедеятельности на уроках физической культуры. Правила техники безопасности во время занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой. 2. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни 3. Организационные упражнения 4. Специальные беговые упражнения (удержание положения ступни, выноса ноги, рук, туловища, головы), прыжковые упражнения 5. Прыжки в длину с места, см 		
2/2	03.09				Правила техники безопасности во время занятий лёгкой атлетикой
			<ol style="list-style-type: none"> 1.ТМЗ «Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Значение оздоровительного бега для правильного функционирования сердечно - сосудистой, дыхательной и мышечной систем». 2.БЖ. ОРУ. 3.Бег с высокого и низкого старта 30 метров. 4. Прыжковые упражнения. 5. Способствовать развитию скорости, ловкости, прыгучести, координации. Спортивные игры с мячом 		
3/3	07.09				Упражнения на развитие скорости
			<ol style="list-style-type: none"> 1.ОРУ. БЖ. Организационные и строевые упражнения. 2.Прыжковые упражнения. 3. «Челночный» бег 10х10 метров. Тройной прыжок с места. Способствовать развитию скорости, ловкости, прыгучести, координации. Спортивные игры с мячом 		

4/4	10.09	<p>1.ОРУ. БЖ. Организационные и строевые упражнения.</p> <p>2. Бег с отягощением, «челночный» бег 4х9 метров.</p> <p>3. Техника барьерного бега. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».</p> <p>4. Способствовать развитию скорости, ловкости, прыгучести, координации. Спортивные игры с мячом</p>			Техника барьерного бега
5/5	14.09	<p>1.ОРУ. БЖ. Организационные и строевые упражнения.</p> <p>2. Выполнение (т) - бег 30 м</p> <p>3. «Челночный» бег 10х10 метров.</p> <p>4. Тройной прыжок с места.</p> <p>Способствовать развитию скорости, ловкости, прыгучести, координации. Спортивные игры с мячом</p>		+	Тройной прыжок
6/6	15.09	<p>1.ОРУ. БЖ. Организационные и строевые упражнения.</p> <p>2. Выполнение (Кн) -прыжок в длину с места. Бег с низкого старта 100 м на скорость.</p> <p>3. Тройной прыжок с места. Техника барьерного бега.</p> <p>4.Способствовать развитию скорости, ловкости, прыгучести, координации. Спортивные игры с мячом</p>		+	Челночный бег 4х9м
7/7	17.09	<p>1.ОРУ. БЖ. Организационные и строевые упражнения.</p> <p>2. Бег 100м (КН). Метание мяча с четырёх шагов. Упражнения на развитие силы.</p> <p>3.Тройной прыжок. Толкание ядра.</p> <p>4. Способствовать развитию скорости, ловкости, прыгучести, координации. Спортивные игры с мячом</p>			Скоростно-силовые упражнения
8/8	21.09	<p>1.ОРУ. БЖ. Организационные и строевые упражнения.</p> <p>2. Бег 1000м. Метание гранаты (500 гр.) на заданное расстояние и в горизонтальную цель</p> <p>3.Эстафетный бег по кругу с отрезками 15 метров.</p> <p>4. Способствовать развитию скорости, ловкости, прыгучести, координации. Спортивные игры с мячом</p>			Подготовка к сдаче бега на 30 м
9/9	22.09	<p>1.ОРУ. БЖ. Организационные и строевые упражнения.</p> <p>2.Выполнение (Кн) -метание мяча на дальность</p> <p>3.Техника барьерного бега. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Спортивные игры.</p>		+	Техника барьерного бега
10/10	24.09	<p>1.ОРУ. БЖ. Организационные и строевые упражнения.</p> <p>2.Техника барьерного бега. Толкание ядра.</p> <p>3. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».</p> <p>4. Способствовать развитию скорости, ловкости, прыгучести, координации. Спортивные игры с мячом</p>			Прыжок в длину с места

11/11	28.09	<p>1.ОРУ. БЖ. Организационные и строевые упражнения.</p> <p>2. Выполнение КН - прыжок в длину с места.</p> <p>3.Бег с низкого старта 100 м на скорость.</p> <p>4. Способствовать развитию скорости, ловкости, прыгучести, координации. Спортивные игры с мячом</p>	+		Упражнения на развитие скорости
12/12	29.09	<p>1.ОРУ. БЖ. Организационные и строевые упражнения.</p> <p>2.Бег с низкого старта 100 м на скорость.</p> <p>3. Прыжок в длину с разбега (16-18 беговых шагов) способом «согнув ноги»</p> <p>4. Способствовать развитию скорости, ловкости, прыгучести, координации. Спортивные игры с мячом</p>			Прыжки со скакалкой
13/13	01.10	<p>1.ОРУ. БЖ. Организационные и строевые упражнения.</p> <p>2. Толкание ядра (3 кг) с места со скачка.</p> <p>3. Метание гранаты. Упражнения на развитие силы.</p> <p>4. Способствовать развитию скорости, ловкости, прыгучести, координации. Спортивные игры с мячом.</p>		+	Упражнения на силу верхнего плечевого пояса
14/14	05.10	<p>1.ОРУ. БЖ. Организационные и строевые упражнения.</p> <p>2.Бег 200 м.</p> <p>3. Прыжки в высоту с разбега (7-9 беговых шагов) способом «перешагивание.</p> <p>4.Метание мяча на дальность после «скрестного шага».</p> <p>5.Упражнения с набивными мячами.</p>			Упражнения на развитие сипы
15/15	06.10	<p>1.ОРУ. БЖ. Организационные и строевые упражнения.</p> <p>2. Чередование бега и ходьбы до 3000 м. Толкание ядра (3 кг) с места со скачка.</p> <p>3. Способствовать развитию скорости, ловкости, прыгучести, координации. Спортивные игры с мячом.</p>			Техника метания мяча с разбега
16/16	08.10	<p>1.ОРУ. БЖ. Организационные и строевые упражнения.</p> <p>2. Выполнение (Т) - бег 1000 м.Толкание ядра (3 кг) с места со скачка.</p> <p>3. Метание гранаты (500 гр.) на дальность после «скрестного шага».</p> <p>4. Способствовать развитию скорости, ловкости, прыгучести, координации. Спортивные игры с мячом</p>		+	Бег на выносливость
17/17	12.10	<p>1.ОРУ. БЖ. Организационные и строевые упражнения.</p> <p>2.Толкание ядра (3 кг) с места со скачка. Судейство и инструкторская практика.</p> <p>3. Способствовать развитию скорости, ловкости, прыгучести, координации. Спортивные игры с мячом</p>			Прыжок в длину с места

18/1	13.10	<p>1.ТМЗ. «Дзюдо как система физического воспитания», «Формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физических упражнений с общеразвивающей и корректирующей направленности».</p> <p>2. Организационные и ОРУ (на месте и в движении; упражнения для формирования правильной осанки), упражнения на растягивание (наклоны, полушпагат, «шпагат»)</p> <p>3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Поднимание туловища из положения лежа: на животе, спине. Из положения лежа на спине подъем и опускание туловища и прямых ног одновременно. То же на животе. Поднимание согнутых ног в висе на гимнастической стенке</p> <p>4. Перекаты вперед через правое-левое плечо в группировке с хлопком по гимнастическому мату разноименной рукой после переката (самостраховка через правое-левое плечо)</p> <p>5. Способствовать развитию гибкости, силы, координации, ловкости. Подвижные игры и эстафеты</p>			Правила техники безопасности во время занятий самостраховки на основе вида спорта дзюдо
19/2	15.10	<p>1.ОРУ. БЖ. Организационные и строевые упражнения.</p> <p>2. «Особенности правильного падения».</p> <p>3.Приёмы падения(падение вперёд, на бок, на спину,перекатываясь вперёд</p> <p>4. Разновидности подтягиваний на перекладине. Ходьба на руках в парах с захватом голени партнера</p> <p>5. Перекаты вперед через правое-левое плечо в группировке с хлопком по гимнастическому мату разноименной рукой после переката (самостраховка через правое-левое плечо). «Мост из положения лежа». Покачивания вперед-назад в положении «гимнастического мост». Забегание в упоре лежа на 90-180*. Из положения «стойка на лопатках» перекат назад через правое-левое плечо. Из и.п. широкая стойка ноги врозь перемещения в приседе, с правой на левую ногу и наоборот</p> <p>4. Способствовать развитию гибкости, силы, координации, ловкости. Подвижные игры и эстафеты</p>			Приёмы падения
20/3	19.10	<p>1.ОРУ. БЖ. Организационные и строевые упражнения.</p> <p>2.«Правила самостраховки». Виды страховки. Приёмы падения.</p> <p>3. Выполнение (т) - прыжки через скакалку (кол-во раз за 30 сек.)</p> <p>4.Лазание по канату. Борьба на коленях. Падение вперед из положения стоя на коленях, падение на бок, на спину из положения полуприседа, из положения стоя</p> <p>5. Подвижные игры и эстафеты, «Вытолкни из круга»,</p>		+	Виды страховки

21/4	20.10	<p>1.ОРУ. БЖ. Организационные и строевые упражнения.</p> <p>2. ТМЗ «Самостоятельные занятия физическими упражнениями».</p> <p>3. Выполнение КН - поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 30 сек.)</p> <p>4.Упражнения по сигналу: из упора присев лечь на живот, на спину; Из упора присев перекат с обхватом голеней на бок – вправо, влево; Прыжки на месте с поворотами на 360* вправо и влево на месте. Из упора присев перекаты на спину, в группировке на спине хлопок ладонями по ковру (гимнастическому мату); Прыжком упор присев-упор лежа. Падение вперёд из положения стоя на коленях. Самостраховка на бок кувырком вперед через плечо из приседа</p> <p>5. Способствовать развитию гибкости, силы, координации, ловкости. Подвижные игры и эстафеты</p>	+		Элементы акробатики
22/5	22.10	<p>1.ОРУ. БЖ. Организационные и строевые упражнения.</p> <p>2. Элементы акробатики. Упражнения по сигналу</p> <p>3. Лазание по канату. Тяни-толкай</p> <p>4. Борьба на коленях</p> <p>5.Подвижные игры «Петушиный бой»</p>	+		Тестовые упражнения
23/6	26.10	<p>1.Организационные и ОРУ (на месте и в движении); упражнения на растягивание (наклоны, полушпагат, «шпагат»)</p> <p>2. Выполнение КН - сгибание и разгибание рук в упоре лежа</p> <p>3. Прыжок с места продвижением вперед толчком обеих ног. Прыжки на мете со скручиванием таза. Прыжки на гимнастическую скамейку со сменой ног. Прыжки на месте с подтягиванием согнутых ног к груди. Прыжки через скакалку</p> <p>4. Кувырок вперед, 2 кувырка вперед слитно. Кувырок вперед через правое-левое плечо. Длинный кувырок. Кувырок назад. Кувырки с предметом, зажатым между ног (волейбольный мяч)</p> <p>5. Упражнения по сигналу</p> <p>6. Подвижные игры и эстафеты «Выбивной мяч», «Чехарда»</p>			Прыжковые упражнения
24/7	27.10	<p>1.ОРУ. БЖ. Организационные и строевые упражнения.</p> <p>2. Тестовое упражнение (4 элемента (длинный кувырок через мягкий предмет (2 б.), падение вперёд из положения стоя на коленях (2 б.), падение на бок из положения стоя (2 б.), падение на спину из положения полуприседа (2.5 б.)</p> <p>3.Перетягивание каната</p> <p>4. Способствовать развитию гибкости, силы, координации, ловкости. Подвижные игры и эстафеты</p>			Индивидуальные задания на зимние каникулы.

25/8	29.10		<p>1.ОРУ. БЖ. Организационные и строевые упражнения.</p> <p>2. Тестовое упражнение (4 элемента (длинный кувырок через мягкий предмет (2 б.), падение вперёд из положения стоя на коленях (2 б.), падение на бок из положения стоя (2 б.), падение на спину из положения полуприседа (2.5 б.)</p> <p>3.Перетягивание каната</p> <p>4. Способствовать развитию гибкости, силы, координации, ловкости. Подвижные игры и эстафеты</p>			
------	-------	--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ I семестр

№	Тема урока		Вид контроля		Д/З	
	10 кл		Кн	Т		
	п	ф				
1/26	09.11		<p>Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактических (гигиенические требования, закаливание) и восстановительных (гидропроцедуры, массаж) мероприятий при организации и проведении спортивно - массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни Правила обращения со спортивными снарядами, инвентарем и оборудованием.</p>			<p>Правила техники безопасности во время занятий гимнастикой</p>
2/27	10.11		<p>1 Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние гимнастических упражнений на телосложение человека. Правила безопасности при занятиях гимнастикой. Страховка и самостраховка при занятиях гимнастикой.</p> <p>2. ОРУ. БЖ. Организационные и строевые упражнения</p> <p>3.Акробатика (повторить ранее изученные элементы). Лазание по канату. Упражнения для формирования правильной осанки.</p> <p>4. Способствовать развитию гибкости, ловкости, координации</p>			<p>Упражнения для формирования правильной осанки</p>

3/28	12.11	1.ОРУ. БЖ. Организационные и строевые упражнения. 2.Акробатика:(повторить ранее изученные элементы). 3.Лазание по канату « без помощи ног на заданное расстояние и на скорость» 4.Упражнения для формирования правильной осанки.			Комбинация упражнений по акробатике
4/29	16.11	1.ОРУ. БЖ 2.Акробатика (комбинация упражнений): Кувырки вперед, назад, перевороты в сторону, длинный кувырок с двух-трех шагов разбега толчком двумя ногами из упора присев силой стойку на голове и руках и с трех шагов разбега кувырок вперед прыжком; два кувырка вперед слитно. 3. Висы и упоры (упражнения на высокой перекладине). 4.Лазание по канату « без помощи ног на заданное расстояние и на скорость» 5. Способствовать развитию гибкости, ловкости, координации.			Упражнения на гибкость
5/30	17.11	1.ОРУ. БЖ. Организационные и строевые упражнения. 2. Акробатика: Кувырки вперед, назад, перевороты в сторону, длинный кувырок с двух-трех шагов разбега толчком двумя ногами из упора присев силой стойку на голове и руках и с трех шагов разбега кувырок вперед прыжком; два кувырка вперед слитно. 3. Висы и упоры (упражнения на высокой перекладине). 4 Упражнения на высокой перекладине 5. Способствовать развитию гибкости, ловкости, координации.			Комплекс силовых упр.
5/31	19.11	1.ОРУ. БЖ. Организационные и строевые упражнения. 2.Акробатика: два кувырка назад слитно; длинный кувырок вперед отталкиванием двумя ногами; равновесие «ласточка», два переворота боком «колесо» слитно, стойка на голове и руках, на руках (с помощью). 3. Висы и упоры (упражнения на высокой перекладине). 4. Упражнения на параллельных брусьях.			Повторить упражнения на гибкость
7/32	23.11	1.ОРУ. БЖ. Организационные и строевые упражнения. 2. Выполнение ТН - наклон вперед из исходного положения, сидя (см.) 3.Лазание по канату без помощи ног. 4.Упражнения для развития силы.		+	Повторить упражнения на гибкость
8/33	24.11	1.ОРУ. БЖ. Организационные и строевые упражнения. 2.Висы и упоры (упражнения на высокой перекладине). 3.Атлетическая гимнастика. Силовые упражнения для двуглавой мышцы плеча, мышц шеи, для трапециевидной мышцы, для дельтовидной мышцы.			Прыжки со скакалкой с двойным оборотом

9/34	26.11	1.ОРУ. БЖ. Организационные и строевые упражнения. 2.Упражнения с преодолением упругости предметов. 3.Акробатика. 4. Висы и упоры. Силовые упражнения для двуглавой мышцы плеча, мышц шеи, для трапецевидной мышцы, для дельтовидной мышцы.			Силовые упражнения для разной группы мышц
10/35	30.11	1.ОРУ. БЖ. Организационные и строевые упражнения. 2. Выполнение КН - комбинация упражнений по акробатике. 3 Висы и упоры. 4. Упражнения для развития силы.	+		Упражнения с отягощением
11/35	01.12	1.ОРУ. БЖ. Организационные и строевые упражнения. 2.Висы и упоры: подъем силой переворотом в упор, подъем разгибом, из виса соскок махом назад. 3. Атлетическая гимнастика.			
12/37	03.12	1.ОРУ. БЖ. Организационные и строевые упражнения. 2. Выполнение ТН - подтягивание на перекладине (м.) (раз) 3. Упражнения на параллельных брусьях. 4. Комплекс упражнений для формирования мышечной массы.		+	Выпрыгивание вверх из упора присев (3x15 раз)
13/38	06.12	ОРУ. БЖ. Параллельные брусья (юноши): сгибание и разгибание рук в упоре на количество раз. Лазание по канату без помощи ног на заданное расстояние и на скорость. Атлетическая гимнастика.			Бег у опоры с высоким подниманием бедра
14/39	07.12	1.ОРУ. БЖ. Организационные и строевые упражнения. 2.Повторить упражнения в висах и упорах. 3.Силовые упражнения для разной группы мышц. 4.Полоса препятствий.			Скоростно-силовые упражнения
15/40	10.12	1.ОРУ. БЖ. Организационные и строевые упражнения. 2.Комплексы упражнений для формирования мышечной массы. 3. Подъем силой переворотом в упор (кол-во раз) (Кн).	+		силовые упражнения для двуглавой мышцы плеча
16/41	14.12	1.ОРУ. БЖ. Организационные и строевые упражнения. 2. Силовые упражнения для разной группы мышц. 3. Упражнения на параллельных брусьях. 4.Упражнения для формирования правильной осанки.			силовые упражнения для трапецевидной мышцы

17/42	15.12		1.ОРУ. БЖ. Организационные и строевые упражнения. 2. Выполнение КН - сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях (количество раз) (Кн). 3.Атлетическая гимнастика.	+		силовые упражнения для мышц предплечья
18/43	17.12		1.ОРУ. БЖ. 2.Атлетическая гимнастика: гимнастика: упражнения с преодолением упругости предметов (эластичный бинт, эспандер, упругая пружина и т. п.);силовые упражнения для двуглавой мышцы плеча, мышц шеи			силовые упражнения для мышц задней поверхности бедра
19/44	21.12		1.ОРУ. БЖ. 2.Атлетическая гимнастика: упражнения с преодолением упругости предметов (эластичный бинт, эспандер, упругая пружина и т. п.) силовые упражнения для трапецевидной мышцы, для дельтовидной мышцы, для большой грудной мышцы.			силовые упражнения для широчайшей мышцы спины.
20/45	22.12		1.ОРУ. БЖ. 2.Атлетическая гимнастика: упражнения с преодолением упругости предметов (эластичный бинт, эспандер, упругая пружина и т. п.) силовые упражнения для мышц предплечья; упражнения для прямой мышцы живота, для четырехглавой мышцы бедра.			Комбинация из ранее разученных 8-ми упражнений
21/46	24.12		1.ОРУ. БЖ. 2. Комбинация из ранее разученных 8-ми упражнений (Кн). 3. Атлетическая гимнастика: упражнений для формирования мышечной массы силовые упражнения для трехглавой мышцы плеча с различными отягощениями			Упражнений для формирования мышечной массы
22/47	28.12		1.ОРУ. БЖ. Организационные и строевые упражнения. 2. Силовые упражнения для разной группы мышц. 3. Упражнения на параллельных брусьях. 4.Упражнения для формирования правильной осанки.			

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

II семестр

№	Тема урока		Вид контроля		Д/З
	п	ф	Кн	Т	
	10 кл				
	Основы знаний. Физическая культура и здоровый образ жизни – 1ч.		Кн	Т	

1/48	11.01		Теоретические знания: «Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями профессионально - ориентированной и оздоровительной корригирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений. Способы регулирования массы тела, использование корригирующих упражнений для проведения самостоятельных индивидуализированных занятий» Безопасность жизнедеятельности на уроках спортивных игр.			Правила техники безопасности во время занятий спортивными играми.
			Баскетбол 16 ч			
1/49	12.01		1.ТМЗ: «Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями профессионально - ориентированной и оздоровительной корригирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений. Способы регулирования массы тела, использование корригирующих упражнений для проведения самостоятельных индивидуализированных занятий» Безопасность жизнедеятельности на уроках спортивных игр. 2.Броски по кольцу с места. 3. Организационные и строевые упражнения			Прыжки на месте и с поворотом на 90*.
2/50	14.01		1.ОРУ. БЖ. Организационные и строевые упражнения. 2. Перемещения в стойке, ловля мяча двумя и одной рукой; ведение мяча правой и левой рукой. Броски по кольцу с места. 3.Индивидуальные действия в нападении. 4.Игры с элементами баскетбола.			Упражнение для развития ловкости.
3/51	18.01		1.ОРУ. БЖ. Организационные и строевые упражнения. 2.Броски по кольцу с места, перехваты мяча во время ведения, позиционное нападение и быстрый прорыв. 3.Игры с элементами баскетбола.			Комплекс упражнений для мышц брюшного пресса
4/52	19.01		1.ОРУ. БЖ. Организационные и строевые упражнения. 2.Передачи мяча различными способами на месте и в движении в одном направлении и при встречном движении; выбор места и момента для взаимодействия с центровым игроком. 3.Игры с элементами баскетбола.			Повторить силовые упражнения для мышц рук

5/53	21.01	1.ОРУ. БЖ. Организационные и строевые упражнения. 2. Ведение попеременно правой и левой рукой, без зрительного контроля. Действия игрока без мяча. 3.Игры с элементами баскетбола.			
6/54	25.01	1.ОРУ. БЖ. Организационные и строевые упражнения. 2.Ведение попеременно правой и левой рукой, со сменой скорости и направления движения. для взаимодействия с центровым игроком. для взаимодействия с центровым игроком. 3.Действия игрока в борьбе с защитником. 4.Игры с элементами баскетбола.			Поднимание туловища из положения лежа
7/55	26.01	1.ОРУ. БЖ. Организационные и строевые упражнения. 2. Выполнение ТН - челночный бег 4х9м. 3.Ведение, двойной шаг, бросок мяча по кольцу одной рукой с места, от плеча. Вырывание и выбивание мяча. 4. Учебная игра с заданием.		+	Прыжки со скакалкой с двойным оборотом
8/56	28.01	1.ОРУ. БЖ. Организационные и строевые упражнения. 2.Броски после ведения и двух шагов, штрафные броски. 3.Отвлекающие атаке корзины. Взаимопонимание и взаимопомощь. 4.Учебная игра с заданием.			Упражнения для развития координации.
9/57	01.02	1.ОРУ. БЖ. Организационные и строевые упражнения. 2. Отвлекающие атаке корзины. Взаимопонимание и взаимопомощь. 3. Броски после ведения и двух шагов, штрафные броски. 4.Тактика игры в защите. 5.Учебная игра с заданием.		+	Выпрыгивание вверх из упор присев 3х10 раз
10/58	02.02	1.ОРУ. БЖ. Организационные и строевые упражнения. 2.Передача мяча в тройках. 3.Штрафные броски. 4 Технические приемы в защите. 5.Учебная игра с заданием.			Правила судейства.
11/59	04.02	1.ОРУ. БЖ. Организационные и строевые упражнения. 2. Передача мяча в тройках. 3. Штрафные броски. Зонная защита. 4. Учебная игра с заданием.			Правила соревнований.
12/60	08.02	1.ОРУ. БЖ. Организационные и строевые упражнения. 2. Выполнение КН - передачи мяча в тройках за 1 мин. (раз, расстояние 3м.) (Кн). .Выбор места. Борьба против заслонов 4.Учебная игра. Судейство.		+	Упражнения для развития координации.

13/61	09.02		1.ОРУ. БЖ. Организационные и строевые упражнения. 2. Штрафные броски. Тактические действия в защите. 3.Учебная игра. Судейство.			Упражнение для развития ловкости.
14/62	11.02		1. ОРУ. БЖ. Организационные и строевые упражнения. 2.Штрафные броски. Индивидуальные и коллективные действия в защите. 3.Учебная игра. Судейство.			Упражнения для развития прыгучести.
15/63	15.03		1.ОРУ. БЖ. Организационные и строевые упражнения. 2. Выполнение КН - 10 штрафных бросков. 3. Коллективные действия: групповые и командные. 4.Учебная игра. Судейство.	+		Прыжковые упражнения.
16/64	16.02		1.ОРУ. БЖ. Организационные и строевые упражнения. 2.Учебная и двухсторонняя игра. 3.Судейство учебной игры.			Правила соревнований.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
II семестр

№	Тема урока			Вид контроля		Д/З
	10 кл			Кн	Т	
	п	ф	Волейбол 14ч			
1/65	18.02		1.ТМЗ: «Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство. Волейбол как средство физического воспитания. Место спортивных игр в воспитании морально-волевых качеств личности. Техника передачи мяча сверху и снизу двумя и одной руками. 2.ОРУ. БЖ. 3.Учебная игра в в/б			Правила техники безопасности во время занятий спортивными играми.
2/66	22.02		1.БЖ. ОРУ. 2.Стойки и перемещения. 3.Тактика защиты: перемещения, противодействия. 4.Игры с элементами волейбола.			Упражнения для мышц пресса

3/67	25.02		1.ОРУ. БЖ. Организационные и строевые упражнения. 2. Выполнение ТН - прыжок в длину с места (см 3.Передачи мяча сверху и снизу двумя и одной. Тактика защиты: противодействия, блокирование. 4.Игры с элементами волейбола.		+	Упражнения для мышц спины
4/68	01.03		1.ОРУ. БЖ. Организационные и строевые упражнения. 2. Нападающий удар, блокировка нападающего удара. 3.Тактика защиты: блокирование, взаимодействия игроков передней линии между собой. 4.Игры с элементами волейбола.			Упражнения для мышц спины
5/69	02.03		1.ОРУ. БЖ. Организационные и строевые упражнения. 2.Техника передвижений. Тактика защиты: блокирование и страховка при приеме мяча после подачи. 2. Игры с элементами волейбола.			Подтягивание в висе
6/70	04.03		1.ОРУ. БЖ. Организационные и строевые упражнения. 2. Приемы мяча. Тактика защиты: блокирование и страховка при приеме мяча после подачи. 3.Учебная двухсторонняя игра.			Подтягивание в висе
7/71	09.03		1.ОРУ. БЖ. Организационные и строевые упражнения. 2. 3.Перемещение в стойке при приеме мяча снизу и сверху. 4.Тактика защиты: блокирование и страховка при нападающем ударе. 5.Учебная двухсторонняя игра.			Упражнения на ловкость
8/72	11.03		1.ОРУ. БЖ. Организационные и строевые упражнения. 2.Подача мяча нижняя и верхняя прямая на точность в заданные зоны. 3.Тактика защиты: блокирование и страховка при нападающем ударе. 4. Учебная двухсторонняя игра.			Повторить упражнения на ловкость
9/73	15.03		1.ОРУ. БЖ. Организационные и строевые упражнения. 2.Техническая подготовка. 3.Тактика защиты: блокирование и страховка при приеме мяча после подачи и нападающем ударе, вторая передача в зоны 4 и 2. 4. Учебная двухсторонняя игра.			Прыжки в длину с места
10/74	16.03		1.ОРУ. БЖ. Организационные и строевые упражнения. 2.Техническая подготовка. 3.Тактика защиты: взаимодействие игроков задней линии между собой. Тактические действия в нападении. 4.Судейство учебной игры.			Прыжки в длину с места

11/75	18.03		1.ОРУ. БЖ. Организационные и строевые упражнения. 2. Техническая подготовка. 3.Тактика защиты. Групповые тактические действия игроков в нападении. 4. Судейство учебной игры.			Упражнения для развития прыгучести.
12/76	22.03		1.ОРУ. БЖ. Организационные и строевые упражнения. 2. Выполнение КН - Приём мяча сверху, посланного верхней передачей через сетку партнёру из зоны 2,3,4 (в опред. зону) (кол-во пар передач на технику) (Кн). Техническая подготовка. Тактика защиты. 3.Командные тактические действия игроков в нападении. 4. Судейство учебной игры.	+		Упражнения для развития быстроты реакции.
13/77	23.03		1.ОРУ. БЖ. Организационные и строевые упражнения. 2.Техническая подготовка. Тактика защиты. 3.Учебная двухсторонняя игра			Правила соревнований.
14/78	25.03		1.ОРУ. БЖ. Организационные и строевые упражнения. 2.Техническая подготовка. Тактика защиты Выполнение КН - 10 верхних (м.); нижних (д.) прямых подач на точность в определённую учителем зону.	+		

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ II семестр

№	Тема урока		Вид контроля		Д/З
	10 кл		Кн	Т	
	п	ф			Физкультурно-оздоровительная деятельность 8 ч.
1/79	05.04		1.ТМЗ: « Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Государственного физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» Донецкой Народной Республики («ГФСК «ГТО ДНР»)		Правила техники безопасности во время занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

2/80	06.04	<p>1.ОРУ. БЖ. Организационные и строевые упражнения.</p> <p>2. ТМЗ: «Оздоровительные системы физического воспитания.Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни,сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции»</p> <p>3. Диагностика уровня развития физической подготовленности: Бег 30 метров.</p>			Комплексы упражнений на развитие физических качеств
3/81	08.04	<p>1.ОРУ. БЖ. Организационные и строевые упражнения..</p> <p>2.Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.»</p> <p>3. Диагностика уровня развития физической подготовленности: Наклон вперед из положения сидя.</p>			Комплексы упражнений на развитие физических качеств
4/82	12.04	<p>1.ОРУ. БЖ. Организационные и строевые упражнения.</p> <p>2.Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.</p> <p>3. Диагностика уровня развития физической подготовленности: Прыжок в длину с места.</p>			Комплексы упражнений на развитие физических качеств
5/83	13.04	<p>1.ОРУ. БЖ. Организационные и строевые упражнения.</p> <p>2.Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формированияжизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.</p> <p>2. Диагностика уровня развития физической подготовленности: Челночный бег 4x9 метров.</p>			Комплексы упражнений на развитие физических качеств
6/84	15.04	<p>1.ОРУ. БЖ. Организационные и строевые упражнения.</p> <p>2.Упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительный бег.</p> <p>Диагностика уровня развития физической подготовленности: Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа</p>			Комплексы упражнений на развитие физических качеств
7/85	19.04	<p>1.ОРУ. БЖ. Организационные и строевые упражнения.</p> <p>Диагностика уровня развития физической подготовленности: Бег: юноши – 1000 метров,</p>			Комплексы упражнений на развитие физических качеств

8/86	20.04		1.ОРУ. БЖ. Организационные и строевые упражнения. 2. Прикладная физическая подготовка: кросс с элементами спортивного ориентирования; 2. Диагностика уровня развития физической подготовленности Поднимание туловища из положения лёжа на спине			Комплексы упражнений на развитие физических качеств
------	-------	--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	-----------------------------------------------------

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

II семестр

№	10 кл		Тема урока	Вид контроля		Д/З
	п	ф		Кн	Т	
				Футбол 10ч.		
1/87	22.04		Техника безопасности при занятиях футболом. История развития футбола. Правила игры. Игра.			Правила техники безопасности во время занятий футболом.
2/88	26.04		Бег. ОРУ в движении. Стойки игрока. Техника передвижений. Игра			Упражнения для мышц верхнего плечевого пояса.
3/89	27.04		Бег. ОРУ в движении. Стойки игрока. Техника передвижений. Учебная игра.			Упражнения для кисти рук.
4/90	29.04		Бег с препятствиями. Стойки игрока Упражнения на брюшной пресс. Учебная игра			Набивание мяча.
5/91	27.04		История развития футбола. Бег. ОРУ-разминка футболиста. Контрольные нормативы. Учебная игра.			Упражнения для подвижности суставов ног.
6/92	29.05		Бег на время до 5 мин. ОРУ для мышц плечевого пояса и рук. Передача мяча в парах, группах. Остановка мяча. Эстафеты.		+	Упражнения для развития скорости.
7/93	03.05		Бег на время до 5 мин. ОРУ для мышц плечевого пояса и рук. Техника передвижений. Передача мяча в парах, группах. Остановка мяча. Игра.			Упражнения для подвижности суставов ног
8/94	04.05		Бег на время до 5 мин. ОРУ для мышц плечевого пояса и рук. Техника передвижений. Передача мяча в парах, группах. Остановка мяча. Игра.			Подготовка к сдаче зачета.

9/95	06.05		Бег на время до 5 мин. ОРУ для мышц плечевого пояса и рук. Передача мяча в парах, группах. Остановка мяча. Игра.	+		Упражнения для мышц верхнего плечевого пояса.
10/96	10.05		История развития футбола. Упражнения для мышц ног и таза. Бег. Ведение мяча. Учебная игра.	+		Упражнения для мышц верхнего плечевого пояса.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема урока		Вид контроля		Д/З	
	10 кл		Кн	Т		
	п	ф			Физическое совершенствование 7ч.	
1/97	13.05		Теоретические знания: «Основы законодательства Донецкой Народной Республики в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.» Подведение итогов за семестр и учебный год. 1. Организационные и ОРУ. Специальные беговые и прыжковые упражнения 2. Выполнение КН – бег на 30м. (с) 3. Способствовать развитию скорости, ловкости, выносливости, координации. Спорт. игры с мячом		+	Бег на выносливость
2/98	17.05		1. Организационные и ОРУ. Специальные беговые и прыжковые упражнения 2. Выполнение КН – Бег 1000м (ю.) (мин., сек) 3. Способствовать развитию скорости, ловкости, выносливости, координации. Спорт. игры с мячом		+	Прыжок в длину с места
3/99	18.05		1. Организационные и ОРУ. Специальные беговые и прыжковые упражнения 2. Выполнение КН – прыжок в длину с места (см) 3. Способствовать развитию скорости, ловкости, выносливости, координации. Спорт. игры с мячом		+	
4/100	20.05		1. Организационные и ОРУ. Специальные беговые и прыжковые упражнения 2.Подтягивание на перекладине: высокая – мальчики 3.Выполнение КН – поднятие туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 30 сек.) Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа 4. Способствовать развитию скорости, ловкости, выносливости, координации. Спорт. игры с мячом		+	Челночный бег 4х9м (с) Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол. раз за 30 сек.)

5/101	24.05	1. Организационные и ОРУ. Специальные беговые и прыжковые упражнения 2. Выполнение КН – «челночный» бег 4х9 м. Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 30 сек.) 3. Способствовать развитию скорости, ловкости, выносливости, координации. Спорт. игры с мячом		+	Подтягивание, сгибание рук в упоре лежа Упражнения на гибкость
6/102	25/05	1. Организационные и ОРУ. Специальные беговые и прыжковые упражнения 2. Выполнение КН - сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Наклон вперёд из положения сидя 3. Способствовать развитию скорости, ловкости, выносливости, координации. Спорт. игры с мячом		+	Итоговый урок
7/103	27/05	1. Организационные и ОРУ. Специальные беговые и прыжковые упражнения 2. Выполнение КН – наклон вперёд из положения сидя 3. Способствовать развитию скорости, ловкости, выносливости, координации. Спорт. игры с мячом		+	

**Календарный план
распределения учебного материала по физической культуре
для учащихся 11 класса ГБОУ «СШ № 19г.о. Макеевка» на 2024-2025 уч. год
I семестр**

№	Тема урока		Вид контроля		Д/З
	11 кл				
	п	ф	кн	т	
	Легкая атлетика 18 ч		кн	т	

1/1	01.09	<p>2. Вводный инструктаж по безопасности жизнедеятельности на уроках физической культуры. Правила техники безопасности во время занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.</p> <p>2. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни</p> <p>3. Организационные упражнения</p> <p>4. Специальные беговые упражнения (удержание положения ступни, выноса ноги, рук, туловища, головы), прыжковые упражнения</p> <p>5. Прыжки в длину с места, см</p>			Правила техники безопасности на уроках физической культуры
2/2	03.09	<p>1.ТМЗ «Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Значение оздоровительного бега для правильного функционирования сердечно - сосудистой, дыхательной и мышечной систем».</p> <p>2.БЖ. ОРУ.</p> <p>3.Бег с высокого и низкого старта 30 метров.</p> <p>4. Прыжковые упражнения.</p> <p>5. Способствовать развитию скорости, ловкости, прыгучести, координации. Спортивные игры с мячом</p>			Правила техники безопасности во время занятий лёгкой атлетикой
3/3	07.09	<p>1.ОРУ. БЖ. Организационные и строевые упражнения.</p> <p>2.Прыжковые упражнения.</p> <p>3. «Челночный» бег 10х10 метров. Тройной прыжок с места.</p> <p>Способствовать развитию скорости, ловкости, прыгучести, координации. Спортивные игры с мячом</p>			Упражнения на развитие скорости
4/4	10.09	<p>1.ОРУ. БЖ. Организационные и строевые упражнения.</p> <p>2. Бег с отягощением, «челночный» бег 4х9 метров.</p> <p>3. Техника барьерного бега. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».</p> <p>4. Способствовать развитию скорости, ловкости, прыгучести, координации. Спортивные игры с мячом</p>			Техника барьерного бега

5/5	14.09	<p>1.ОРУ. БЖ. Организационные и строевые упражнения.</p> <p>2. Выполнение (т) - бег 30 м</p> <p>3. «Челночный» бег 10х10 метров.</p> <p>4. Тройной прыжок с места.</p> <p>Способствовать развитию скорости, ловкости, прыгучести, координации. Спортивные игры с мячом</p>		+	Тройной прыжок
6/6	15.09	<p>1.ОРУ. БЖ. Организационные и строевые упражнения.</p> <p>2. Выполнение (Кн) -прыжок в длину с места. Бег с низкого старта 100 м на скорость.</p> <p>3. Тройной прыжок с места. Техника барьерного бега.</p> <p>4.Способствовать развитию скорости, ловкости, прыгучести, координации. Спортивные игры с мячом</p>		+	Челночный бег 4х9м
7/7	17.09	<p>1.ОРУ. БЖ. Организационные и строевые упражнения.</p> <p>2. Бег 100м (КН). Метание мяча с четырёх шагов. Упражнения на развитие силы.</p> <p>3.Тройной прыжок. Толкание ядра.</p> <p>4. Способствовать развитию скорости, ловкости, прыгучести, координации. Спортивные игры с мячом</p>			Скоростно-силовые упражнения
8/8	21.09	<p>1.ОРУ. БЖ. Организационные и строевые упражнения.</p> <p>2. Бег 1000м. Метание гранаты (500 гр.) на заданное расстояние и в горизонтальную цель</p> <p>3.Эстафетный бег по кругу с отрезками 15 метров.</p> <p>4. Способствовать развитию скорости, ловкости, прыгучести, координации. Спортивные игры с мячом</p>			Подготовка к сдаче бега на 30 м
9/9	22.09	<p>1.ОРУ. БЖ. Организационные и строевые упражнения.</p> <p>2.Выполнение (Кн) -метание мяча на дальность</p> <p>3.Техника барьерного бега. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Спортивные игры.</p>		+	Техника барьерного бега
10/10	24.09	<p>1.ОРУ. БЖ. Организационные и строевые упражнения.</p> <p>2.Техника барьерного бега. Толкание ядра.</p> <p>3. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».</p> <p>4. Способствовать развитию скорости, ловкости, прыгучести, координации. Спортивные игры с мячом</p>			Прыжок в длину с места
11/11	28.09	<p>1.ОРУ. БЖ. Организационные и строевые упражнения.</p> <p>2. Выполнение КН - прыжок в длину с места.</p> <p>3.Бег с низкого старта 100 м на скорость.</p> <p>4. Способствовать развитию скорости, ловкости, прыгучести, координации. Спортивные игры с мячом</p>		+	Упражнения на развитие скорости

12/12	29.09	<p>1.ОРУ. БЖ. Организационные и строевые упражнения.</p> <p>2.Бег с низкого старта 100 м на скорость.</p> <p>3. Прыжок в длину с разбега (16-18 беговых шагов) способом «согнув ноги»</p> <p>4. Способствовать развитию скорости, ловкости, прыгучести, координации. Спортивные игры с мячом</p>			Прыжки со скакалкой
13/13	01.10	<p>1.ОРУ. БЖ. Организационные и строевые упражнения.</p> <p>2. Толкание ядра (3 кг) с места со скачка.</p> <p>3. Метание гранаты. Упражнения на развитие силы.</p> <p>4. Способствовать развитию скорости, ловкости, прыгучести, координации. Спортивные игры с мячом.</p>		+	Упражнения на силу верхнего плечевого пояса
14/14	05.10	<p>1.ОРУ. БЖ. Организационные и строевые упражнения.</p> <p>2.Бег 200 м.</p> <p>3. Прыжки в высоту с разбега (7-9 беговых шагов) способом «перешагивание.</p> <p>4.Метание мяча на дальность после «скрестного шага».</p> <p>5.Упражнения с набивными мячами.</p>			Упражнения на развитие силы
15/15	06.10	<p>1.ОРУ. БЖ. Организационные и строевые упражнения.</p> <p>2. Чередование бега и ходьбы до 3000 м. Толкание ядра (3 кг) с места со скачка.</p> <p>3. Способствовать развитию скорости, ловкости, прыгучести, координации. Спортивные игры с мячом.</p>			Техника метания мяча с разбега
16/16	08.10	<p>1.ОРУ. БЖ. Организационные и строевые упражнения.</p> <p>2. Выполнение (Т) - бег 1000 м.Толкание ядра (3 кг) с места со скачка.</p> <p>3. Метание гранаты (500 гр.) на дальность после «скрестного шага».</p> <p>4. Способствовать развитию скорости, ловкости, прыгучести, координации. Спортивные игры с мячом</p>		+	Бег на выносливость
17/17	12.10	<p>1.ОРУ. БЖ. Организационные и строевые упражнения.</p> <p>2.Толкание ядра (3 кг) с места со скачка. Судейство и инструкторская практика.</p> <p>3. Способствовать развитию скорости, ловкости, прыгучести, координации. Спортивные игры с мячом</p>			Прыжок в длину с места

18/1	13.10	<p>1.ТМЗ. «Дзюдо как система физического воспитания», «Формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физических упражнений с общеразвивающей и корректирующей направленности».</p> <p>2. Организационные и ОРУ (на месте и в движении; упражнения для формирования правильной осанки), упражнения на растягивание (наклоны, полушпагат, «шпагат»)</p> <p>3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Поднимание туловища из положения лежа: на животе, спине. Из положения лежа на спине подъем и опускание туловища и прямых ног одновременно. То же на животе. Поднимание согнутых ног в висе на гимнастической стенке</p> <p>4. Перекаты вперед через правое-левое плечо в группировке с хлопком по гимнастическому мату разноименной рукой после переката (самостраховка через правое-левое плечо)</p> <p>5. Способствовать развитию гибкости, силы, координации, ловкости. Подвижные игры и эстафеты</p>			Правила техники безопасности во время занятий самостраховки на основе вида спорта дзюдо
19/2	15.10	<p>1.ОРУ. БЖ. Организационные и строевые упражнения.</p> <p>2. «Особенности правильного падения».</p> <p>3.Приёмы падения(падение вперёд, на бок, на спину,перекатываясь вперёд</p> <p>4. Разновидности подтягиваний на перекладине. Ходьба на руках в парах с захватом голени партнера</p> <p>5. Перекаты вперед через правое-левое плечо в группировке с хлопком по гимнастическому мату разноименной рукой после переката (самостраховка через правое-левое плечо). «Мост из положения лежа». Покачивания вперед-назад в положении «гимнастического мост». Забегание в упоре лежа на 90-180*. Из положения «стойка на лопатках» перекат назад через правое-левое плечо. Из и.п. широкая стойка ноги врозь перемещения в приседе, с правой на левую ногу и наоборот</p> <p>4. Способствовать развитию гибкости, силы, координации, ловкости. Подвижные игры и эстафеты</p>			Приёмы падения
20/3	19.10	<p>1.ОРУ. БЖ. Организационные и строевые упражнения.</p> <p>2.«Правила самостраховки». Виды страховки. Приёмы падения.</p> <p>3. Выполнение (т) - прыжки через скакалку (кол-во раз за 30 сек.)</p> <p>4.Лазание по канату. Борьба на коленях. Падение вперёд из положения стоя на коленях, падение на бок, на спину из положения полуприседа, из положения стоя</p> <p>5. Подвижные игры и эстафеты, «Вытолкни из круга»,</p>		+	Виды страховки

21/4	20.10	<p>1.ОРУ. БЖ. Организационные и строевые упражнения.</p> <p>2. ТМЗ «Самостоятельные занятия физическими упражнениями».</p> <p>3. Выполнение КН - поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 30 сек.)</p> <p>4.Упражнения по сигналу: из упора присев лечь на живот, на спину; Из упора присев перекат с обхватом голеней на бок – вправо, влево; Прыжки на месте с поворотами на 360* вправо и влево на месте. Из упора присев перекаты на спину, в группировке на спине хлопок ладонями по ковру (гимнастическому мату); Прыжком упор присев-упор лежа. Падение вперёд из положения стоя на коленях. Самостраховка на бок кувырком вперед через плечо из приседа</p> <p>5. Способствовать развитию гибкости, силы, координации, ловкости. Подвижные игры и эстафеты</p>	+		Элементы акробатики
22/5	22.10	<p>1.ОРУ. БЖ. Организационные и строевые упражнения.</p> <p>2. Элементы акробатики. Упражнения по сигналу</p> <p>3. Лазание по канату. Тяни-толкай</p> <p>4. Борьба на коленях</p> <p>5.Подвижные игры «Петушиный бой»</p>	+		Тестовые упражнения
23/6	26.10	<p>1.Организационные и ОРУ (на месте и в движении); упражнения на растягивание (наклоны, полушпагат, «шпагат»)</p> <p>2. Выполнение КН - сгибание и разгибание рук в упоре лежа</p> <p>3. Прыжок с места продвижением вперед толчком обеих ног. Прыжки на мете со скручиванием таза. Прыжки на гимнастическую скамейку со сменой ног. Прыжки на месте с подтягиванием согнутых ног к груди. Прыжки через скакалку</p> <p>4. Кувырок вперед, 2 кувырка вперед слитно. Кувырок вперед через правое-левое плечо. Длинный кувырок. Кувырок назад. Кувырки с предметом, зажатым между ног (волейбольный мяч)</p> <p>5. Упражнения по сигналу</p> <p>6. Подвижные игры и эстафеты «Выбивной мяч», «Чехарда»</p>			Прыжковые упражнения
24/7	27.10	<p>1.ОРУ. БЖ. Организационные и строевые упражнения.</p> <p>2. Тестовое упражнение (4 элемента (длинный кувырок через мягкий предмет (2 б.), падение вперёд из положения стоя на коленях (2 б.), падение на бок из положения стоя (2 б.), падение на спину из положения полуприседа (2.5 б.)</p> <p>3.Перетягивание каната</p> <p>4. Способствовать развитию гибкости, силы, координации, ловкости. Подвижные игры и эстафеты</p>			Индивидуальные задания на зимние каникулы.

25/8	29.10		<p>1.ОРУ. БЖ. Организационные и строевые упражнения.</p> <p>2. Тестовое упражнение (4 элемента (длинный кувырок через мягкий предмет (2 б.), падение вперёд из положения стоя на коленях (2 б.), падение на бок из положения стоя (2 б.), падение на спину из положения полуприседа (2.5 б.)</p> <p>3.Перетягивание каната</p> <p>4. Способствовать развитию гибкости, силы, координации, ловкости. Подвижные игры и эстафеты</p>			
------	-------	--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ I семестр

№	Тема урока		Вид контроля		Д/З	
	11 кл		Кн	Т		
	п	ф				
1/26	09.11		<p>Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактических (гигиенические требования, закаливание) и восстановительных (гидропроцедуры, массаж) мероприятий при организации и проведении спортивно - массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни Правила обращения со спортивными снарядами, инвентарем и оборудованием.</p>			<p>Правила техники безопасности во время занятий гимнастикой</p>
2/27	10.11		<p>1 Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние гимнастических упражнений на телосложение человека. Правила безопасности при занятиях гимнастикой. Страховка и самостраховка при занятиях гимнастикой.</p> <p>2. ОРУ. БЖ. Организационные и строевые упражнения</p> <p>3.Акробатика (повторить ранее изученные элементы). Лазание по канату. Упражнения для формирования правильной осанки.</p> <p>4. Способствовать развитию гибкости, ловкости, координации</p>			<p>Упражнения для формирования правильной осанки</p>

3/28	12.11	<p>1.ОРУ. БЖ. Организационные и строевые упражнения.</p> <p>2.Акробатика:(повторить ранее изученные элементы).</p> <p>3.Лазание по канату « без помощи ног на заданное расстояние и на скорость»</p> <p>4.Упражнения для формирования правильной осанки.</p>			Комбинация упражнений по акробатике
4/29	16.11	<p>1.ОРУ. БЖ</p> <p>2.Акробатика (комбинация упражнений): Кувырки вперед, назад, перевороты в сторону, длинный кувырок с двух-трех шагов разбега толчком двумя ногами из упора присев силой стойку на голове и руках и с трех шагов разбега кувырок вперед прыжком; два кувырка вперед слитно.</p> <p>3. Висы и упоры (упражнения на высокой перекладине).</p> <p>4.Лазание по канату « без помощи ног на заданное расстояние и на скорость»</p> <p>5. Способствовать развитию гибкости, ловкости, координации.</p>			Упражнения на гибкость
5/30	17.11	<p>1.ОРУ. БЖ. Организационные и строевые упражнения.</p> <p>2. Акробатика: Кувырки вперед, назад, перевороты в сторону, длинный кувырок с двух-трех шагов разбега толчком двумя ногами из упора присев силой стойку на голове и руках и с трех шагов разбега кувырок вперед прыжком; два кувырка вперед слитно.</p> <p>3. Висы и упоры (упражнения на высокой перекладине).</p> <p>4 Упражнения на высокой перекладине</p> <p>5. Способствовать развитию гибкости, ловкости, координации.</p>			Комплекс силовых упр.
5/31	19.11	<p>1.ОРУ. БЖ. Организационные и строевые упражнения.</p> <p>2.Акробатика: два кувырка назад слитно; длинный кувырок вперед отталкиванием двумя ногами; равновесие «ласточка», два переворота боком «колесо» слитно, стойка на голове и руках, на руках (с помощью).</p> <p>3. Висы и упоры (упражнения на высокой перекладине).</p> <p>4. Упражнения на параллельных брусьях.</p>			Повторить упражнения на гибкость
7/32	23.11	<p>1.ОРУ. БЖ. Организационные и строевые упражнения.</p> <p>2. Выполнение ТН - наклон вперед из исходного положения, сидя (см.)</p> <p>3.Лазание по канату без помощи ног.</p> <p>4.Упражнения для развития силы.</p>		+	Повторить упражнения на гибкость
8/33	24.11	<p>1.ОРУ. БЖ. Организационные и строевые упражнения.</p> <p>2.Висы и упоры (упражнения на высокой перекладине).</p> <p>3.Атлетическая гимнастика. Силовые упражнения для двуглавой мышцы плеча, мышц шеи, для трапециевидной мышцы, для дельтовидной мышцы.</p>			Прыжки со скакалкой с двойным оборотом

9/34	26.11	1.ОРУ. БЖ. Организационные и строевые упражнения. 2.Упражнения с преодолением упругости предметов. 3.Акробатика. 4. Висы и упоры. Силовые упражнения для двуглавой мышцы плеча, мышц шеи, для трапецевидной мышцы, для дельтовидной мышцы.			Силовые упражнения для разной группы мышц
10/35	30.11	1.ОРУ. БЖ. Организационные и строевые упражнения. 2. Выполнение КН - комбинация упражнений по акробатике. 3 Висы и упоры. 4. Упражнения для развития силы.	+		Упражнения с отягощением
11/35	01.12	1.ОРУ. БЖ. Организационные и строевые упражнения. 2.Висы и упоры: подъем силой переворотом в упор, подъем разгибом, из виса соскок махом назад. 3. Атлетическая гимнастика.			
12/37	03.12	1.ОРУ. БЖ. Организационные и строевые упражнения. 2. Выполнение ТН - подтягивание на перекладине (м.) (раз) 3. Упражнения на параллельных брусьях. 4. Комплекс упражнений для формирования мышечной массы.		+	Выпрыгивание вверх из упора присев (3x15 раз)
13/38	06.12	ОРУ. БЖ. Параллельные брусья (юноши): сгибание и разгибание рук в упоре на количество раз. Лазание по канату без помощи ног на заданное расстояние и на скорость. Атлетическая гимнастика.			Бег у опоры с высоким подниманием бедра
14/39	07.12	1.ОРУ. БЖ. Организационные и строевые упражнения. 2.Повторить упражнения в висах и упорах. 3.Силовые упражнения для разной группы мышц. 4.Полоса препятствий.			Скоростно-силовые упражнения
15/40	10.12	1.ОРУ. БЖ. Организационные и строевые упражнения. 2.Комплексы упражнений для формирования мышечной массы. 3. Подъем силой переворотом в упор (кол-во раз) (Кн).	+		силовые упражнения для двуглавой мышцы плеча
16/41	14.12	1.ОРУ. БЖ. Организационные и строевые упражнения. 2. Силовые упражнения для разной группы мышц. 3. Упражнения на параллельных брусьях. 4.Упражнения для формирования правильной осанки.			силовые упражнения для трапецевидной мышцы

17/42	15.12		1.ОРУ. БЖ. Организационные и строевые упражнения. 2. Выполнение КН - сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях (количество раз) (Кн). 3.Атлетическая гимнастика.	+		силовые упражнения для мышц предплечья
18/43	17.12		1.ОРУ. БЖ. 2.Атлетическая гимнастика: гимнастика: упражнения с преодолением упругости предметов (эластичный бинт, эспандер, упругая пружина и т. п.);силовые упражнения для двуглавой мышцы плеча, мышц шеи			силовые упражнения для мышц задней поверхности бедра
19/44	21.12		1.ОРУ. БЖ. 2.Атлетическая гимнастика: упражнения с преодолением упругости предметов (эластичный бинт, эспандер, упругая пружина и т. п.) силовые упражнения для трапецевидной мышцы, для дельтовидной мышцы, для большой грудной мышцы.			силовые упражнения для широчайшей мышцы спины.
20/45	22.12		1.ОРУ. БЖ. 2.Атлетическая гимнастика: упражнения с преодолением упругости предметов (эластичный бинт, эспандер, упругая пружина и т. п.) силовые упражнения для мышц предплечья; упражнения для прямой мышцы живота, для четырехглавой мышцы бедра.			Комбинация из ранее разученных 8-ми упражнений
21/46	24.12		1.ОРУ. БЖ. 2. Комбинация из ранее разученных 8-ми упражнений (Кн). 3. Атлетическая гимнастика: упражнений для формирования мышечной массы силовые упражнения для трехглавой мышцы плеча с различными отягощениями			Упражнений для формирования мышечной массы
22/47	28.12		1.ОРУ. БЖ. Организационные и строевые упражнения. 2. Силовые упражнения для разной группы мышц. 3. Упражнения на параллельных брусьях. 4.Упражнения для формирования правильной осанки.			

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

II семестр

№	Тема урока			Вид контроля		Д/З
	11 кл			Кн	Т	
	п	ф	Основы знаний. Физическая культура и здоровый образ жизни – 1ч.			

1/48	11.01		Теоретические знания: «Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями профессионально - ориентированной и оздоровительной корригирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений. Способы регулирования массы тела, использование корригирующих упражнений для проведения самостоятельных индивидуализированных занятий» Безопасность жизнедеятельности на уроках спортивных игр.			Правила техники безопасности во время занятий спортивными играми.
			Баскетбол 16 ч			
1/49	12.01		1.ТМЗ: «Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями профессионально - ориентированной и оздоровительной корригирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений. Способы регулирования массы тела, использование корригирующих упражнений для проведения самостоятельных индивидуализированных занятий» Безопасность жизнедеятельности на уроках спортивных игр. 2.Броски по кольцу с места. 3. Организационные и строевые упражнения			Прыжки на месте и с поворотом на 90*.
2/50	14.01		1.ОРУ. БЖ. Организационные и строевые упражнения. 2. Перемещения в стойке, ловля мяча двумя и одной рукой; ведение мяча правой и левой рукой. Броски по кольцу с места. 3.Индивидуальные действия в нападении. 4.Игры с элементами баскетбола.			Упражнение для развития ловкости.
3/51	18.01		1.ОРУ. БЖ. Организационные и строевые упражнения. 2.Броски по кольцу с места, перехваты мяча во время ведения, позиционное нападение и быстрый прорыв. 3.Игры с элементами баскетбола.			Комплекс упражнений для мышц брюшного пресса
4/52	19.01		1.ОРУ. БЖ. Организационные и строевые упражнения. 2.Передачи мяча различными способами на месте и в движении в одном направлении и при встречном движении; выбор места и момента для взаимодействия с центровым игроком. 3.Игры с элементами баскетбола.			Повторить силовые упражнения для мышц рук

5/53	21.01	1.ОРУ. БЖ. Организационные и строевые упражнения. 2. Ведение попеременно правой и левой рукой, без зрительного контроля. Действия игрока без мяча. 3.Игры с элементами баскетбола.			Поднимание туловища из положения лежа
6/54	25.01	1.ОРУ. БЖ. Организационные и строевые упражнения. 2.Ведение попеременно правой и левой рукой, со сменой скорости и направления движения. для взаимодействия с центровым игроком. для взаимодействия с центровым игроком. 3.Действия игрока в борьбе с защитником. 4.Игры с элементами баскетбола.			Поднимание туловища из положения лежа
7/55	26.01	1.ОРУ. БЖ. Организационные и строевые упражнения. 2. Выполнение ТН - чесночный бег 4х9м. 3.Ведение, двойной шаг, бросок мяча по кольцу одной рукой с места, от плеча. Вырывание и выбивание мяча. 4. Учебная игра с заданием.		+	Прыжки со скакалкой с двойным оборотом
8/56	28.01	1.ОРУ. БЖ. Организационные и строевые упражнения. 2.Броски после ведения и двух шагов, штрафные броски. 3.Отвлекающие атаке корзины. Взаимопонимание и взаимопомощь. 4.Учебная игра с заданием.			Упражнения для развития координации.
9/57	01.02	1.ОРУ. БЖ. Организационные и строевые упражнения. 2. Отвлекающие атаке корзины. Взаимопонимание и взаимопомощь. 3. Броски после ведения и двух шагов, штрафные броски. 4.Тактика игры в защите. 5.Учебная игра с заданием.		+	Выпрыгивание вверх из упор присев 3х10 раз
10/58	02.02	1.ОРУ. БЖ. Организационные и строевые упражнения. 2.Передача мяча в тройках. 3.Штрафные броски. 4 Технические приемы в защите. 5.Учебная игра с заданием.			Правила судейства.
11/59	04.02	1.ОРУ. БЖ. Организационные и строевые упражнения. 2. Передача мяча в тройках. 3. Штрафные броски. Зонная защита. 4. Учебная игра с заданием.			Правила соревнований.
12/60	08.02	1.ОРУ. БЖ. Организационные и строевые упражнения. 2. Выполнение КН - передачи мяча в тройках за 1 мин. (раз, расстояние 3м.) (Кн). .Выбор места. Борьба против заслонов 4.Учебная игра. Судейство.		+	Упражнения для развития координации.

13/61	09.02		1.ОРУ. БЖ. Организационные и строевые упражнения. 2. Штрафные броски. Тактические действия в защите. 3.Учебная игра. Судейство.			Упражнение для развития ловкости.
14/62	11.02		1.ОРУ. БЖ. Организационные и строевые упражнения. 2.Штрафные броски. Индивидуальные и коллективные действия в защите. 3.Учебная игра. Судейство.			Упражнения для развития прыгучести.
15/63	15.03		1.ОРУ. БЖ. Организационные и строевые упражнения. 2. Выполнение КН - 10 штрафных бросков. 3. Коллективные действия: групповые и командные. 4.Учебная игра. Судейство.	+		Прыжковые упражнения.
16/64	16.02		1.ОРУ. БЖ. Организационные и строевые упражнения. 2.Учебная и двухсторонняя игра. 3.Судейство учебной игры.			Правила соревнований.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
II семестр

№	Тема урока			Вид контроля		Д/З
	11 кл			Кн	Т	
	п	ф	Волейбол 14ч			
1/65	18.02		1.ТМЗ: «Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство. Волейбол как средство физического воспитания. Место спортивных игр в воспитании морально-волевых качеств личности. Техника передачи мяча сверху и снизу двумя и одной руками. 2.ОРУ. БЖ. 3.Учебная игра в в/б			Правила техники безопасности во время занятий спортивными играми.
2/66	22.02		1.БЖ. ОРУ. 2.Стойки и перемещения. 3.Тактика защиты: перемещения, противодействия. 4.Игры с элементами волейбола.			Упражнения для мышц пресса

3/67	25.02		1.ОРУ. БЖ. Организационные и строевые упражнения. 2. Выполнение ТН - прыжок в длину с места (см 3.Передачи мяча сверху и снизу двумя и одной. Тактика защиты: противодействия, блокирование. 4.Игры с элементами волейбола.		+	Упражнения для мышц спины
4/68	01.03		1.ОРУ. БЖ. Организационные и строевые упражнения. 2. Нападающий удар, блокировка нападающего удара. 3.Тактика защиты: блокирование, взаимодействия игроков передней линии между собой. 4.Игры с элементами волейбола.			Упражнения для мышц спины
5/69	02.03		1.ОРУ. БЖ. Организационные и строевые упражнения. 2.Техника передвижений. Тактика защиты: блокирование и страховка при приеме мяча после подачи. 2. Игры с элементами волейбола.			Подтягивание в висе
6/70	04.03		1.ОРУ. БЖ. Организационные и строевые упражнения. 2. Приемы мяча. Тактика защиты: блокирование и страховка при приеме мяча после подачи. 3.Учебная двухсторонняя игра.			Подтягивание в висе
7/71	09.03		1.ОРУ. БЖ. Организационные и строевые упражнения. 2. 3.Перемещение в стойке при приеме мяча снизу и сверху. 4.Тактика защиты: блокирование и страховка при нападающем ударе. 5.Учебная двухсторонняя игра.			Упражнения на ловкость
8/72	11.03		1.ОРУ. БЖ. Организационные и строевые упражнения. 2.Подача мяча нижняя и верхняя прямая на точность в заданные зоны. 3.Тактика защиты: блокирование и страховка при нападающем ударе. 4. Учебная двухсторонняя игра.			Повторить упражнения на ловкость
9/73	15.03		1.ОРУ. БЖ. Организационные и строевые упражнения. 2.Техническая подготовка. 3.Тактика защиты: блокирование и страховка при приеме мяча после подачи и нападающем ударе, вторая передача в зоны 4 и 2. 4. Учебная двухсторонняя игра.			Прыжки в длину с места
10/74	16.03		1.ОРУ. БЖ. Организационные и строевые упражнения. 2.Техническая подготовка. 3.Тактика защиты: взаимодействие игроков задней линии между собой. Тактические действия в нападении. 4.Судейство учебной игры.			Прыжки в длину с места

11/75	18.03		1.ОРУ. БЖ. Организационные и строевые упражнения. 2. Техническая подготовка. 3.Тактика защиты. Групповые тактические действия игроков в нападении. 4. Судейство учебной игры.			Упражнения для развития прыгучести.
12/76	22.03		1.ОРУ. БЖ. Организационные и строевые упражнения. 2. Выполнение КН - Приём мяча сверху, посланного верхней передачей через сетку партнёру из зоны 2,3,4 (в опред. зону) (кол-во пар передач на технику) (Кн). Техническая подготовка. Тактика защиты. 3.Командные тактические действия игроков в нападении. 4. Судейство учебной игры.	+		Упражнения для развития быстроты реакции.
13/76	23.03		1.ОРУ. БЖ. Организационные и строевые упражнения. 2.Техническая подготовка. Тактика защиты. 3.Учебная двухсторонняя игра			Правила соревнований.
14/77	25.03		1.ОРУ. БЖ. Организационные и строевые упражнения. 2.Техническая подготовка. Тактика защиты Выполнение КН - 10 верхних (м.); нижних (д.) прямых подач на точность в определённую учителем зону.	+		

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ II семестр

№	Тема урока		Вид контроля		Д/З
	11 кл		Кн	Т	
	п	ф			Физкультурно-оздоровительная деятельность 8 ч.
1/78	05.04		1.ТМЗ: « Государственные требования к уровню физической Подготовленности населения при выполнении нормативов Государственного физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» Донецкой Народной Республики («ГФСК «ГТО ДНР»)		Правила техники безопасности во время занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

2/79	06.04	<p>1.ОРУ. БЖ. Организационные и строевые упражнения.</p> <p>2. ТМЗ: «Оздоровительные системы физического воспитания. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции»</p> <p>3. Диагностика уровня развития физической подготовленности: Бег 30 метров.</p>			Комплексы упражнений на развитие физических качеств
3/80	08.04	<p>1.ОРУ. БЖ. Организационные и строевые упражнения..</p> <p>2.Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.»</p> <p>3. Диагностика уровня развития физической подготовленности: Наклон вперед из положения сидя.</p>			Комплексы упражнений на развитие физических качеств
4/81	12.04	<p>1.ОРУ. БЖ. Организационные и строевые упражнения.</p> <p>2.Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.</p> <p>3. Диагностика уровня развития физической подготовленности: Прыжок в длину с места.</p>			Комплексы упражнений на развитие физических качеств
5/82	13.04	<p>1.ОРУ. БЖ. Организационные и строевые упражнения.</p> <p>2.Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.</p> <p>2. Диагностика уровня развития физической подготовленности: Челночный бег 4x9 метров.</p>			Комплексы упражнений на развитие физических качеств
6/83	15.04	<p>1.ОРУ. БЖ. Организационные и строевые упражнения.</p> <p>2.Упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительный бег.</p> <p>Диагностика уровня развития физической подготовленности: Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа</p>			Комплексы упражнений на развитие физических качеств

7/84	19.04		1.ОРУ. БЖ. Организационные и строевые упражнения. Диагностика уровня развития физической подготовленности: Бег: юноши – 1000 метров,			Комплексы упражнений на развитие физических качеств
8/85	20.04		1.ОРУ. БЖ. Организационные и строевые упражнения. 2. Прикладная физическая подготовка: кросс с элементами спортивного ориентирования; 2. Диагностика уровня развития физической подготовленности Поднимание туловища из положения лёжа на спине			Комплексы упражнений на развитие физических качеств

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

II семестр

№	Тема урока		Вид контроля		Д/З	
	11 кл		Кн	Т		
	п	ф				
			Футбол 10ч.			
1/86	22.04		1.ТМЗ: «Футбол как средство активного долголетия. Влияние занятий футболом на состояние здоровья человека» 2.ОРУ. БЖ.			Правила техники безопасности во время занятий футболом.
2/87	26.04		Упражнения для мышц ног и таза. Бег. Техника передвижений. Ведение мяча. Учебная игра			Упражнения для мышц верхнего плечевого пояса.
3/88	27.04		Упражнения для мышц ног и таза. Бег. Ведение мяча правой и левой ногой. Эстафеты.			Упражнения для кисти ног.
4/891	29.04		Упражнения для мышц ног и таза. Бег. Техника передвижений. Ведение мяча правой и левой ногой. Игра.			Набивание мяча.
5/90	27.04		Бег на короткие дистанции. Упражнения на быстроту. Ведение мяча с обводкой. Эстафеты.			Упражнения для подвижности суставов ног.
6/91	29.05		ТБ в спортивном зале. Бег. Упражнения на быстроту. Техника передвижений. Ведение мяча с обводкой. Игра.		+	Упражнения для развития скорости.

7/92	03.05		Бег на короткие дистанции. Упражнения на быстроту. Ведение мяча с обводкой. Учебная игра. Правила игры.			Упражнения для подвижности суставов ног
8/94	04.05		Причина травм и их профилактика применительно к занятиям футболом. Бег. Упражнения на быстроту. Ведение мяча с обводкой стоек. Эстафеты.			Подготовка к сдаче зачета.
9/95	06.05		Бег на скорость. Упражнения на быстроту. Ведение мяча с обводкой стоек. Эстафеты.	+		Упражнения для мышц верхнего плечевого пояса.
10/96	10.05		Бег. Упражнения на быстроту. Техника передвижений. Ведение мяча с обводкой стоек. Игра. Правила игры.	+		Упражнения для мышц верхнего плечевого пояса.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема урока		Вид контроля		Д/З	
	11 кл		Кн	Т		
	п	ф			Физическое совершенствование 5ч.	
1/97	13.05		Теоретические знания: «Основы законодательства Донецкой Народной Республики в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.» Подведение итогов за семестр и учебный год. 1. Организационные и ОРУ. Специальные беговые и прыжковые упражнения 2. Выполнение КН – бег на 30м. (с) 3. Способствовать развитию скорости, ловкости, выносливости, координации. Спорт. игры с мячом		+	Бег на выносливость
1/98	17.05		1. Организационные и ОРУ. Специальные беговые и прыжковые упражнения 2. Выполнение КН – Бег 1000м (ю.) (мин., сек) 3. Способствовать развитию скорости, ловкости, выносливости, координации. Спорт. игры с мячом		+	Прыжок в длину с места
	18.05		1. Организационные и ОРУ. Специальные беговые и прыжковые упражнения 2. Выполнение КН – прыжок в длину с места (см) 3. Способствовать развитию скорости, ловкости, выносливости, координации. Спорт. игры с мячом		+	

2/99	20.05	<p>1. Организационные и ОРУ. Специальные беговые и прыжковые упражнения</p> <p>2. Подтягивание на перекладине: высокая – мальчики</p> <p>3. Выполнение КН – поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 30 сек.) Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа</p> <p>4. Способствовать развитию скорости, ловкости, выносливости, координации. Спорт. игры с мячом</p>		+	Челночный бег 4х9м (с) Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол. раз за 30 сек.)
3/100	24.05	<p>1. Организационные и ОРУ. Специальные беговые и прыжковые упражнения</p> <p>2. Выполнение КН – «челночный» бег 4х9 м. Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 30 сек.)</p> <p>3. Способствовать развитию скорости, ловкости, выносливости, координации. Спорт. игры с мячом</p>		+	Подтягивание, сгибание рук в упоре лежа Упражнения на гибкость
4/101	25/05	<p>1. Организационные и ОРУ. Специальные беговые и прыжковые упражнения</p> <p>2. Выполнение КН - сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Наклон вперёд из положения сидя</p> <p>3. Способствовать развитию скорости, ловкости, выносливости, координации. Спорт. игры с мячом</p>		+	Итоговый урок
5/102	27/05	<p>1. Организационные и ОРУ. Специальные беговые и прыжковые упражнения</p> <p>2. Выполнение КН – наклон вперёд из положения сидя</p> <p>3. Способствовать развитию скорости, ловкости, выносливости, координации. Спорт. игры с мячом</p>		+	

Прощито, пронумеровано,
скреплено печатью
М. (подпись)
Листов (подпись)
Директор ЛБОУ «СПШ № 19 Г.О.МАКЕЕВКА»
Симонова В.В.

