Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

средняя общеобразовательная школа

Кенадского сельского поселения

Ванинского муниципального района

Хабаровского края

Рассмотрено Согласовано Утверждено Руководитель МО Заместитель директора Директор

учителей естественно по УВР

гуманитарного цикла

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /\_\_\_\_\_\_\_\_

«\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2013г. «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2013г. «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2013г

Рабочая программа

по физической культуре

Учитель: Лалитин А.В.,

учитель первой квалификационной категории

с. Кенада

2013 – 2014 учебный год

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**Назначение программы**

Рабочая программа по физической культуре для 2-11 классов разработана на основе учебной комплексной программы по физической культуре, автором - составителем которой являются доктор педагогических наук В.И. Лях.., кандидат педагогических наук А.А. Зданевич, издательство Москва «Просвещение»,2008 г.

**Структура документа**

Рабочая программа включает разделы: пояснительную записку; распределение учебных часов по разделам. Учебная программа для 5- 11 классов рассчитана на 102 часа из расчета 3 часа в неделю.

**Общая характеристика учебного предмета**

Предметом образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная)

деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств. 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).

В примерной программе для основного общего образования двигательная деятельность, как

учебный предмет, представлена двумя содержательными линиями: физкультурно-оздоровительная деятельность и спортивно-оздоровительная деятельность. Каждая из этих линий имеет соответствующие свои три учебных раздела (знания, физическое совершенствование, способы деятельности).

**Цели**

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у учащихся

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

- развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение

функциональных возможностей организма;

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;

- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в

формировании здорового образа жизни.

**Задачи учебной программы.**

* Укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию. Расширение двигательного опыта
* Обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам. Совершенствование функциональных возможностей организма .Развитие двигательных способностей.
* Воспитание индивидуальных психических черт и особенностей в общении и коллективном взаимодействии
* Обучение основам знаний педагогики, психологии, физиологии, гигиены, профилактики травматизма, коррекции осанки.
* Формирование практических умений в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

*Требования к уровню подготовки выпускников*

В результате освоения курса обучения выпускники должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры: *Уметь объяснять:*

- роль и значение физической культуры в развитии человека и общества;

- взаимосвязь занятий физической культурой с процессом биологического созревания организма;

- потребность в систематических занятиях физической культурой и необходимость ведения здорового образа жизни:

- значение социальной и природной среды в сохранении здоровья человека.

*Характеризовать особенности:*

*-* планирования индивидуальных занятий и контроля их выполнения;

- обучения и самообучения двигательным действиям;

- развития физических способностей.

*Соблюдать правила:*

- личной гигиены и закаливания организма;

- организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

- профилактики травматизма и оказания первой медицинской помощи.

*Проводить:*

- самостоятельные занятия и тренировки;

- контроль физической работоспособности, уровня физического развития;

- упражнения по профилактике и коррекции отклонений в состоянии здоровья;

- занятия оздоровительной направленности с группой обучающихся.

*Определять:*

*-* уровни физического развития и двигательной подготовленности;

- дозировку физической нагрузки;

- физическую работоспособность;

Демонстрировать физические способности:

- скоростные;

- силовые;

- скоростно-силовые;

- выносливости, гибкости, координации

**Распределение учебных часов на освоение разделов учебного материала.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Разделы** **классы** |  |  |
| **2** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** |
| **1.Легкая атлетика** | ***20*** | ***20*** | ***20*** | ***20*** | ***20*** | ***20*** | ***20*** | ***20*** | ***20*** |
| **2. Баскетбол** |  |  | ***22*** | ***22*** | ***22*** | ***24*** | ***24*** | ***26*** | ***26*** |
| **3. Волейбол** |  |  | ***20*** | ***20*** | ***20*** | ***24*** | ***24*** | ***26*** | ***26*** |
| **4. Гимнастика** | ***21*** | ***21*** | ***16*** | ***16*** | ***16*** | ***12*** | ***12*** | ***10*** | ***10*** |
| **5. Лыжная подготовка** | ***34*** | ***34*** | ***24*** | ***24*** | ***24*** | ***22*** | ***22*** | ***20*** | ***20*** |
| **6. Подвижные игры** | ***27*** | ***27*** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Общее количество часов** | **102** | **102** | **102** | **102** | **102** | **102** | **102** | **102** | **102** |
| **Часов в неделю** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** |

2, 4 классы

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 1 четверть | 2 четверть | 3 четверть | 4 четверть |
| **1.Легкая атлетика** | 10ч. |  |  | 10 ч. |
| **2. Подвижные игры** | 14ч |  |  | 13 ч. |
| **3. Гимнастика** |  | 21 ч. |  |  |
| **4. Лыжная подготовка** |  |  | 34ч. |  |

5-7 класс

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 1 четверть | 2 четверть | 3 четверть | 4 четверть |
| **1.Легкая атлетика** | 12ч. |  |  | 8ч. |
| **2. Баскетбол** | 4ч | 18ч. |  |  |
| **3. Волейбол** |  | 3ч | 10ч. | 7ч. |
| **4. Гимнастика** | 8ч. |  |  | 8ч. |
| **5. Лыжная подготовка** |  |  | 24ч. |  |

8-9 класс

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 1 четверть | 2 четверть | 3 четверть | 4 четверть |
| **1.Легкая атлетика** | 12ч. |  |  | 8ч. |
| **2. Баскетбол** | 6ч. | 18ч. |  |  |
| **3. Волейбол** |  | 3ч. | 12ч. | 9ч. |
| **4. Гимнастика** | 6ч. |  |  | 6ч. |
| **5. Лыжная подготовка** |  |  | 22ч. |  |

10-11 класс

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 1 четверть | 2 четверть | 3 четверть | 4 четверть |
| **1.Легкая атлетика** | 12ч. |  |  | 8ч. |
| **2. Баскетбол** | 7ч. | 19ч. |  |  |
| **3. Волейбол** |  | 2ч. | 14ч. | 10ч. |
| **4. Гимнастика** | 5ч. |  |  | 5ч. |
| **5. Лыжная подготовка** |  |  | 20ч. |  |

**Паспорт календарно-тематического планирования**

Учебный предмет физическая культура

Количество часов в неделю по учебному плану 3

Всего количество часов в году по плану 102

Класс: 2

Учитель Лалитин Алексей Викторович

Программа на курс: Комплексная программа физического воспитания учащихся I – XI классов. Авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2008 г.

утверждена на МО учителей естественно-гуманитарного цикла

Количество обязательных зачетов по контролю физического развития: 2

Учебное пособие, рекомендованное для учащихся: Лях В.И., Зданович А.А. Физическая культура 1-4 кл. М.: Просвещение. 2010г.

Календарно-тематическое планирование по физической культуре 2 класс

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №урока | Наименование разделов и тем | Датапо плану | Датапроведения |
| 123456789101112131415161718192021222324123456789101112131415161718192021123456789101112131415161718192021222324252627282930313233341234567891011121314151617181920212223 |  **I- ЧЕТВЕРТЬ***ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ*Техника безопасности во время занятий физической культуройТестированиеМониторинг«Круговая эстафета» (расстояние 15-30 м)Высокий стартПрыжки в длину с разбегаЧелночный бегМетание мяча с места в цельМногоскокиРавномерный бег до 5 мин*ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТИВНЫХ ИГР*Техника безопасности во время занятий играмиВедение мяча на месте и в движенииВедение мяча с изменением направленияЛовля и передача мяча на месте и в движении Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройкахБроски в кольцо двумя руками снизуБроски в кольцо двумя руками снизуЛовля и передача мяча на месте и в движении по кругуБроски в кольцо одной рукой от плечаВерхняя передача мяча над собойНижняя передача мяча над собойВерхняя и нижняя передачи мяча над собойНижняя прямая подачаВерхняя передача мяча в парах **II- ЧЕТВЕРТЬ***ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ*Техника безопасности во время занятий гимнастикойПерекаты в групперовке с последующей опорой руками за головойЛазанье по канатуСтойка на лопаткахЛазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа на животе, подтягиваясь руками«Мост» из положения лежа на спинеУпражнения в висе стоя и лежаАкробатическая комбинацияАкробатическая комбинацияЛазанье по канатуУпражнения в висе стоя и лежаУпражнения в равновесии на гимнастическом бревнеУпражнения в висе на разновысоких брусьяхУпражнения в равновесии на гимнастическом бревнеЛазанье по наклонной скамейке в упоре стоя, лежаУпражнения на гимнастической стенкеКомбинация из освоенных элементов на разновысоких брусьяхКомбинация из освоенных элементов на разновысоких брусьяхКомбинация из освоенных элементов на гимнастическом бревнеПреодоление гимнастической полосы препятствийПреодоление гимнастической полосы препятствий **III- ЧЕТВЕРТЬ***ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА*Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкойСтупающий шаг без палокСтупающий шаг с палкамиСкользящий шаг без палокСкользящий шаг без палокСкользящий шаг с палкамиПовороты переступанием вокруг пятокСкользящий шаг с палкамиПовороты переступанием вокруг носковПодъем ступающим шагомПовороты переступаниемСпуски в высокой стойкеПодъем «лесенкой»Спуски в низкой стойкеПопеременный двухшажный ход без палокПопеременный двухшажный ход без палокПодъемы и спуски с небольших склоновПопеременный двухшажный ход без палокПопеременный двухшажный ход с палками под уклонПопеременный двухшажный ход с палками под уклонПодъемы и спуски с небольших склоновПовороты переступаниемПопеременный двухшажный ход с палкамиПопеременный двухшажный ход с палкамиИгры на лыжахПередвижение на лыжах до 1-х кмПередвижение на лыжах до 2-х кмПодъемы и спуски с небольших склоновПередвижение на лыжах до 3-х кмИгры на лыжахОтрезки 4 по 200мОтрезки 4 по 100мПередвижение до 3-х кмИгры на лыжах **IV- ЧЕТВЕРТЬ***ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТИВНЫХ ИГР*Техника безопасности во время занятий играмиВедение мяча на месте и в движенииВедение мяча с изменением направленияЛовля и передача мяча на месте и в движении Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках, по кругуУчебная игра в «мини-баскетбол» Верхняя и нижняя передачи мяча над собойВерхняя и нижняя передачи мяча в парахНижняя прямая подачаВерхняя и нижняя передачи мяча в кругуУчебная игра в «Пионербол»Верхняя и нижняя передачи мяча в кругуУчебная игра в «Пионербол»*ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ*Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Прыжки в высоту с разбега способом «Перешагиванием»Прыжки в высоту с разбега Прыжки в высоту с разбега Прыжки в высоту с разбегаМетание мяча на дальностьПрыжки в длину с разбегаМедленный бег до 5 минБег 1500 м без учета времениТестированиеМониторинг |  |  |

**Паспорт календарно-тематического планирования**

Учебный предмет физическая культура

Количество часов в неделю по учебному плану 3

Всего количество часов в году по плану 102

Класс: 4

Учитель Лалитин Алексей Викторович

Программа на курс: Комплексная программа физического воспитания учащихся I – XI классов. Авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2008 г.

утверждена на МО учителей естественно-гуманитарного цикла

Количество обязательных зачетов по контролю физического развития: 2

Учебное пособие, рекомендованное для учащихся: Лях В.И., Зданович А.А. Физическая культура 1-4 кл. М.: Просвещение. 2010г.

Календарно-тематическое планирование по физической культуре 4 класс

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №урока | Наименование разделов и тем | Датапо плану | Датапроведения |
| 123456789101112131415161718192021222324123456789101112131415161718192021123456789101112131415161718192021222324252627282930313233341234567891011121314151617181920212223 |  **I- ЧЕТВЕРТЬ***ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ*Техника безопасности во время занятий физической культуройТестированиеМониторинг«Круговая эстафета» (расстояние 15-30 м)Высокий стартПрыжки в длину с разбегаЧелночный бегМетание мяча с места в цельМногоскокиРавномерный бег до 5 мин*ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТИВНЫХ ИГР*Техника безопасности во время занятий играмиВедение мяча на месте и в движенииВедение мяча с изменением направленияЛовля и передача мяча на месте и в движении Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройкахБроски в кольцо двумя руками снизуБроски в кольцо двумя руками снизуЛовля и передача мяча на месте и в движении по кругуБроски в кольцо одной рукой от плечаВерхняя передача мяча над собойНижняя передача мяча над собойВерхняя и нижняя передачи мяча над собойНижняя прямая подачаВерхняя передача мяча в парах **II- ЧЕТВЕРТЬ***ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ*Техника безопасности во время занятий гимнастикойПерекаты в групперовке с последующей опорой руками за головойЛазанье по канатуСтойка на лопаткахЛазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа на животе, подтягиваясь руками«Мост» из положения лежа на спинеУпражнения в висе стоя и лежаАкробатическая комбинацияАкробатическая комбинацияЛазанье по канатуУпражнения в висе стоя и лежаУпражнения в равновесии на гимнастическом бревнеУпражнения в висе на разновысоких брусьяхУпражнения в равновесии на гимнастическом бревнеЛазанье по наклонной скамейке в упоре стоя, лежаУпражнения на гимнастической стенкеКомбинация из освоенных элементов на разновысоких брусьяхКомбинация из освоенных элементов на разновысоких брусьяхКомбинация из освоенных элементов на гимнастическом бревнеПреодоление гимнастической полосы препятствийПреодоление гимнастической полосы препятствий **III- ЧЕТВЕРТЬ***ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА*Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкойСтупающий шаг без палокСтупающий шаг с палкамиСкользящий шаг без палокСкользящий шаг без палокСкользящий шаг с палкамиПовороты переступанием вокруг пятокСкользящий шаг с палкамиПовороты переступанием вокруг носковПодъем ступающим шагомПовороты переступаниемСпуски в высокой стойкеПодъем «лесенкой»Спуски в низкой стойкеПопеременный двухшажный ход без палокПопеременный двухшажный ход без палокПодъемы и спуски с небольших склоновПопеременный двухшажный ход без палокПопеременный двухшажный ход с палками под уклонПопеременный двухшажный ход с палками под уклонПодъемы и спуски с небольших склоновПовороты переступаниемПопеременный двухшажный ход с палкамиПопеременный двухшажный ход с палкамиИгры на лыжахПередвижение на лыжах до 1-х кмПередвижение на лыжах до 2-х кмПодъемы и спуски с небольших склоновПередвижение на лыжах до 3-х кмИгры на лыжахОтрезки 4 по 200мОтрезки 4 по 100мПередвижение до 3-х кмИгры на лыжах **IV- ЧЕТВЕРТЬ***ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТИВНЫХ ИГР*Техника безопасности во время занятий играмиВедение мяча на месте и в движенииВедение мяча с изменением направленияЛовля и передача мяча на месте и в движении Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках, по кругуУчебная игра в «мини-баскетбол» Верхняя и нижняя передачи мяча над собойВерхняя и нижняя передачи мяча в парахНижняя прямая подачаВерхняя и нижняя передачи мяча в кругуУчебная игра в «Пионербол»Верхняя и нижняя передачи мяча в кругуУчебная игра в «Пионербол»*ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ*Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Прыжки в высоту с разбега способом «Перешагиванием»Прыжки в высоту с разбега Прыжки в высоту с разбега Прыжки в высоту с разбегаМетание мяча на дальностьПрыжки в длину с разбегаМедленный бег до 5 минБег 1500 м без учета времениТестированиеМониторинг |  |  |

**Паспорт календарно-тематического планирования**

Учебный предмет физическая культура

Количество часов в неделю по учебному плану 3

Всего количество часов в году по плану 102

Класс: 5

Учитель Лалитин Алексей Викторович

Программа на курс: Комплексная программа физического воспитания учащихся I – XI классов. Авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2008 г.

утверждена на МО учителей естественно-гуманитарного цикла

Количество обязательных зачетов по контролю физического развития: 2

Учебное пособие, рекомендованное для учащихся: Лях В.И., Зданович А.А. Физическая культура 5-7 кл. М.: Просвещение. 2010г.

Календарно-тематическое планирование по физической культуре 5 класс

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Дата | Тема учебного занятия | Корректировка даты |
|  |  |  |
|  |  | л/атлетика  |  |
| 1 |  | Вводный урок. Инструктаж по ТБ и ОТ |  |
| 2 |  | высокий старт в беге на короткие дистанции 30м. |  |
| 3 |  | Разучивание техники бега на короткие дистанции. 60м  |  |
| 4 |  | Разучивание техники бега на длинные дистанции. |  |
| 5 |  | Техника эстафетного бега |  |
| 6 |  | Челночный бег 4 по 10 м. |  |
| 7 |  | Кроссовая подготовка |  |
| 8 |  | Разучивание метания малого мяча с разбега 5-7 шагов. |  |
| 9 |  | Совершенствование метания малого мяча с разбега 5-7 шагов |  |
| 10 |  | Учет результата метания малого мяча с разбега 5-7 шагов |  |
| 11 |  | Кроссовый бег 1000 м. |  |
| 12 |  | Контроль двигательной подготовки. |  |
|  |  | Гимнастика  |  |
| 13 |  | Вводный урок. Разучивание строевых упражнений на месте и в движении. |  |
| 14 |  | Совершенствование строевых упражнений на месте и в движении. |  |
| 15 |  | Разучивание методики проведения ОРУ. |  |
| 16 |  | Совершенствование методики проведения ОРУ. |  |
| 17 |  | Разучивание 2-3 кувырков вперед и назад. |  |
| 18 |  | Разучивание перекатом назад стойка на лопатках и акробатического соединения. |  |
| 19 |  | Выполнение стойки «мост» |  |
| 20 |  | Стойка на трех точках |  |
|  |  | баскетбол |  |
| 21 |  | Инструктаж по ТБ. Разучивание передвижений без мяча. |  |
| 22 |  | Разучивание ловли и передачи мяча двумя руками от груди на месте. |  |
| 23 |  | Разучивание ловли и передачи мяча двумя руками от груди в движении. |  |
| 24 |  | Разучивание ведения мяча на месте и в движении шагом по прямой. |  |
| 25 |  | Разучивание ведения мяча правой и левой рукой. |  |
| 26 |  | Совершенствование ведения мяча правой и левой рукой. |  |
| 27 |  | Разучивание броска мяча в корзину двумя руками от груди, стоя на месте |  |
| 28 |  | Разучивание броска мяча в баскетбольный щит одной или двумя руками от груди после ведения и остановки. |  |
| 29 |  | Совершенствование броска мяча в баскетбольный щит одной или двумя руками от груди после ведения и остановки. |  |
| 30 |  | Учет ведения мяча  |  |
| 31 |  | Учет броска мяча |  |
| 32 |  | Основы тактики игры |  |
| 33 |  | Разучивание действий игрока нападения |  |
| 34 |  | Совершенствование действий игрока нападения |  |
| 35 |  | Совершенствование действий игрока нападения |  |
| 36 |  | Разучивание действий игрока защиты. |  |
| 37 |  | Совершенствование действий игрока защиты. |  |
| 38 |  | Совершенствование действий игрока защиты. |  |
| 39 |  | Учебные игры по упрощенным правилам. |  |
| 40 |  | Учебные игры по упрощенным правилам. |  |
| 41 |  | Командная игра на одно кольцо |  |
| 42 |  | Командные соревнования |  |
|  |  | волейбол |  |
| 43 |  | Вводный урок. Разучивание передач мяча. |  |
| 44 |  | Совершенствование передач мяча. |  |
| 45 |  | Разучивание приема мяча. |  |
| 46 |  | Совершенствование приема мяча. |  |
| 47 |  | Совершенствование приема и передачи мяча |  |
| 48 |  | Совершенствование приема и передачи мяча |  |
| 49 |  | Учет передачи мяча |  |
| 50 |  | Учет приема мяча |  |
|  |  | Лыжная подготовка |  |
| 51 |  | Вводный урок. ТБ. Подбор лыжного инвентаря. |  |
| 52 |  | Разучивание одновременно двухшажного хода. |  |
| 53 |  | Совершенствование одновременно двухшажного хода. |  |
| 54 |  | Контроль техники одновременно двухшажного хода. |  |
| 55 |  | Разучивание попеременного двухшажного хода. |  |
| 56 |  | Совершенствование попеременного двухшажного хода. |  |
| 57 |  | Контроль техники попеременного двухшажного хода. |  |
| 58 |  | Разучивание одновременно бесшажного хода. |  |
| 59 |  | Совершенствование одновременно бесшажного хода. |  |
| 60 |  | Контроль техники одновременно бесшажного хода. |  |
| 61 |  | Разучивание одновременно одношажного хода. |  |
| 62 |  | Совершенствование одновременно одношажного хода. |  |
| 63 |  | Контроль техники одновременно одношажного хода. |  |
| 64 |  | Разучивание перехода с попеременных на одновременные ходы. |  |
| 65 |  | Совершенствование перехода с попеременных на одновременные ходы. |  |
| 66 |  | Разучивание подъема на склон ёлочкой. |  |
| 67 |  | Совершенствование подъема на склон ёлочкой. |  |
| 68 |  | Контроль техники подъема на склон ёлочкой. |  |
| 69 |  | Разучивание спуска со склона в средней стойке. |  |
| 70 |  | Совершенствование спуска со склона в средней стойке. |  |
| 71 |  | Разучивание торможений и поворотов плугом. |  |
| 72 |  | Совершенствование торможений и поворотов плугом. |  |
| 73 |  | Передвижение в медленном темпе до 3 км. |  |
| 74 |  | Лыжные гонки на 1 км. |  |
|  |  | Волейбол |  |
| 75 |  | Разучивание подач мяча. |  |
| 76 |  | Совершенствование подач мяча. |  |
| 77 |  | Учет подач мяча. |  |
| 78 |  | Разучивание блокирования |  |
| 79 |  | Совершенствование блокирования |  |
| 80 |  | Разучивание действий в нападении |  |
| 81 |  | Совершенствование действий в нападении |  |
| 82 |  | Разучивание действий в защите |  |
| 83 |  | Совершенствование действий в защите |  |
| 84 |  | Учебная игра по упрощенным правилам |  |
| 85 |  | Учебная игра по правилам |  |
| 86 |  | Командные соревнования |  |
|  |  | гимнастика |  |
| 87 |  | Разучивание вскок в упор присев и соскок прогнувшись – 80-100 см. |  |
| 88 |  | Совершенствование вскок в упор присев и соскок прогнувшись – 80-100 см. |  |
| 89 |  | Разучивание комплекса упражнений на гимн-ом бревне |  |
| 90 |  | Учет комплекса упражнений на гимн-ом бревне |  |
| 91 |  | Разучивание комплекса упражнений на гимн-их кольцах |  |
| 92 |  | Учет комплекса упражнений на гимн-их кольцах |  |
| 93 |  | Разучивание опорных прыжков: Согнув ноги, козел в длину-110см (маль); Ноги врозь, козел в ширину-105 см.(дев) |  |
| 94 |  | Совершенствование опорных прыжков: Согнув ноги, козел в длину-110см (маль); Ноги врозь, козел в ширину-105 см.(дев) |  |
|  |  | л/атлетика |  |
| 95 |  | Совершенствование прыжка в высоту способом « Перешагивание» |  |
| 96 |  | Учет прыжка в высоту способом « Перешагивание» |  |
| 97 |  | Прыжок в длину |  |
| 98 |  | учет прыжка в длину |  |
| 99 |  | Совершенствование челночного бега. |  |
| 100 |  | Учет челночного бега. |  |
| 101 |  | Кроссовый бег 1000 м. |  |
| 102 |  | Контроль двигательной подготовки. |  |

**Паспорт календарно-тематического планирования**

Учебный предмет физическая культура

Количество часов в неделю по учебному плану 3

Всего количество часов в году по плану 102

Класс : 6

Учитель Лалитин Алексей Викторович

Программа на курс: Комплексная программа физического воспитания учащихся I – XI классов. Авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2008 г.

утверждена на МО учителей естественно-гуманитарного цикла

Количество обязательных зачетов по контролю физического развития: 2

Учебное пособие, рекомендованное для учащихся: Лях В.И., Зданович А.А. Физическая культура 5-7 кл. М.: Просвещение. 2010г.

Календарно-тематическое планирование по физической культуре 6 класс

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Дата | Тема учебного занятия | Корректировка даты |
|  |  |  |
|  |  | л/атлетика  |  |
| 1 |  | Вводный урок. Инструктаж по ТБ и ОТ |  |
| 2 |  | высокий старт в беге на короткие дистанции 30м. |  |
| 3 |  | Разучивание техники бега на короткие дистанции. 60м  |  |
| 4 |  | Разучивание техники бега на длинные дистанции. |  |
| 5 |  | Техника эстафетного бега |  |
| 6 |  | Челночный бег 4 по 10 м. |  |
| 7 |  | Кроссовая подготовка |  |
| 8 |  | Разучивание метания малого мяча с разбега 5-7 шагов. |  |
| 9 |  | Совершенствование метания малого мяча с разбега 5-7 шагов |  |
| 10 |  | Учет результата метания малого мяча с разбега 5-7 шагов |  |
| 11 |  | Кроссовый бег 1000 м. |  |
| 12 |  | Контроль двигательной подготовки. |  |
|  |  | Гимнастика  |  |
| 13 |  | Вводный урок. Разучивание строевых упражнений на месте и в движении. |  |
| 14 |  | Совершенствование строевых упражнений на месте и в движении. |  |
| 15 |  | Разучивание методики проведения ОРУ. |  |
| 16 |  | Совершенствование методики проведения ОРУ. |  |
| 17 |  | Разучивание 2-3 кувырков вперед и назад. |  |
| 18 |  | Разучивание перекатом назад стойка на лопатках и акробатического соединения. |  |
| 19 |  | Выполнение стойки «мост», стойка на трех точках |  |
| 20 |  | Выход в стойку на руках |  |
|  |  | баскетбол |  |
| 21 |  | Инструктаж по ТБ. Разучивание передвижений без мяча. |  |
| 22 |  | Разучивание ловли и передачи мяча двумя руками от груди на месте. |  |
| 23 |  | Разучивание ловли и передачи мяча двумя руками от груди в движении. |  |
| 24 |  | Разучивание ведения мяча на месте и в движении шагом по прямой. |  |
| 25 |  | Разучивание ведения мяча правой и левой рукой. |  |
| 26 |  | Совершенствование ведения мяча правой и левой рукой. |  |
| 27 |  | Разучивание броска мяча в корзину двумя руками от груди, стоя на месте |  |
| 28 |  | Разучивание броска мяча в баскетбольный щит одной или двумя руками от груди после ведения и остановки. |  |
| 29 |  | Совершенствование броска мяча в баскетбольный щит одной или двумя руками от груди после ведения и остановки. |  |
| 30 |  | Учет ведения мяча  |  |
| 31 |  | Учет броска мяча |  |
| 32 |  | Основы тактики игры |  |
| 33 |  | Разучивание действий игрока нападения |  |
| 34 |  | Совершенствование действий игрока нападения |  |
| 35 |  | Совершенствование действий игрока нападения |  |
| 36 |  | Разучивание действий игрока защиты. |  |
| 37 |  | Совершенствование действий игрока защиты. |  |
| 38 |  | Совершенствование действий игрока защиты. |  |
| 39 |  | Учебные игры по упрощенным правилам. |  |
| 40 |  | Учебные игры по упрощенным правилам. |  |
| 41 |  | Командная игра на одно кольцо |  |
| 42 |  | Командные соревнования |  |
|  |  | волейбол |  |
| 43 |  | Вводный урок. Разучивание передач мяча. |  |
| 44 |  | Совершенствование передач мяча. |  |
| 45 |  | Разучивание приема мяча. |  |
| 46 |  | Совершенствование приема мяча. |  |
| 47 |  | Совершенствование приема и передачи мяча |  |
| 48 |  | Совершенствование приема и передачи мяча |  |
| 49 |  | Учет передачи мяча |  |
| 50 |  | Учет приема мяча |  |
|  |  | Лыжная подготовка |  |
| 51 |  | Вводный урок. ТБ. Подбор лыжного инвентаря. |  |
| 52 |  | Разучивание одновременно двухшажного хода. |  |
| 53 |  | Совершенствование одновременно двухшажного хода. |  |
| 54 |  | Контроль техники одновременно двухшажного хода. |  |
| 55 |  | Разучивание попеременногодвухшажного. |  |
| 56 |  | Совершенствование попеременногодвухшажного. |  |
| 57 |  | Контроль техники попеременного двухшажного хода. |  |
| 58 |  | Разучивание одновременно бесшажного хода. |  |
| 59 |  | Совершенствование одновременно бесшажного хода. |  |
| 60 |  | Контроль техники одновременно бесшажного хода. |  |
| 61 |  | Разучивание одновременно одношажного хода. |  |
| 62 |  | Совершенствование одновременно одношажного хода. |  |
| 63 |  | Контроль техники одновременно одношажного хода. |  |
| 64 |  | Разучивание перехода с попеременных на одновременные ходы. |  |
| 65 |  | Совершенствование перехода с попеременных на одновременные ходы. |  |
| 66 |  | Разучивание подъема на склон ёлочкой. |  |
| 67 |  | Совершенствование подъема на склон ёлочкой. |  |
| 68 |  | Контроль техники подъема на склон ёлочкой. |  |
| 69 |  | Разучивание спуска со склона в средней стойке. |  |
| 70 |  | Совершенствование спуска со склона в средней стойке. |  |
| 71 |  | Разучивание торможений и поворотов плугом. |  |
| 72 |  | Совершенствование торможений и поворотов плугом. |  |
| 73 |  | Передвижение в медленном темпе до 3 км. |  |
| 74 |  | Лыжные гонки на 1 км. |  |
|  |  | волейбол |  |
| 75 |  | Разучивание подач мяча. |  |
| 76 |  | Совершенствование подач мяча. |  |
| 77 |  | Учет подач мяча. |  |
| 78 |  | Разучивание блокирования |  |
| 79 |  | Совершенствование блокирования |  |
| 80 |  | Разучивание действий в нападении |  |
| 81 |  | Совершенствование действий в нападении |  |
| 82 |  | Разучивание действий в защите |  |
| 83 |  | Совершенствование действий в защите |  |
| 84 |  | Учебная игра по упрощенным правилам |  |
| 85 |  | Учебная игра по правилам |  |
| 86 |  | Командные соревнования |  |
|  |  | гимнастика |  |
| 87 |  | Разучивание вскок в упор присев и соскок прогнувшись – 80-100 см. |  |
| 88 |  | Совершенствование вскок в упор присев и соскок прогнувшись – 80-100 см. |  |
| 89 |  | Разучивание комплекса упражнений на гимн-ом бревне |  |
| 90 |  | Учет комплекса упражнений на гимн-ом бревне |  |
| 91 |  | Разучивание комплекса упражнений на гимн-их кольцах |  |
| 92 |  | Учет комплекса упражнений на гимн-их кольцах |  |
| 93 |  | Разучивание опорных прыжков: Согнув ноги, козел в длину-110см (маль); Ноги врозь, козел в ширину-105 см.(дев) |  |
| 94 |  | Совершенствование опорных прыжков: Согнув ноги, козел в длину-110см (маль); Ноги врозь, козел в ширину-105 см.(дев) |  |
|  |  | л/атлетика |  |
| 95 |  | Совершенствование прыжка в высоту способом « Перешагивание» |  |
| 96 |  | Учет прыжка в высоту способом « Перешагивание» |  |
| 97 |  | Прыжок в длину |  |
| 98 |  | Учет прыжка в длину |  |
| 99 |  | Совершенствование челночного бега. |  |
| 100 |  | Учет челночного бега. |  |
| 101 |  | Кроссовый бег 1000 м. |  |
| 102 |  | Контроль двигательной подготовки. |  |

**Паспорт календарно-тематического планирования**

Учебный предмет физическая культура

Количество часов в неделю по учебному плану 3

Всего количество часов в году по плану 102

Класс: 7

Учитель Лалитин Алексей Викторович

Программа на курс: Комплексная программа физического воспитания учащихся I – XI классов. Авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2008 г.

утверждена на МО учителей естественно-гуманитарного цикла

Количество обязательных зачетов по контролю физического развития: 2

Учебное пособие, рекомендованное для учащихся: Лях В.И., Зданович А.А. Физическая культура 5-7 кл. М.: Просвещение. 2010г.

Календарно-тематическое планирование по физической культуре 7 класс

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Дата | Тема учебного занятия | Корректировка даты |
|  |  |  |
|  |  | л/атлетика  |  |
| 1 |  | Вводный урок. Инструктаж по ТБ и ОТ |  |
| 2 |  | Высокий старт в беге на короткие дистанции 30м. |  |
| 3 |  | Разучивание техники бега на короткие дистанции. 60м  |  |
| 4 |  | Разучивание техники бега на длинные дистанции. |  |
| 5 |  | Техника эстафетного бега |  |
| 6 |  | Челночный бег 4 по 10 м. |  |
| 7 |  | Кроссовая подготовка |  |
| 8 |  | Разучивание метания малого мяча с разбега 5-7 шагов. |  |
| 9 |  | Совершенствование метания малого мяча с разбега 5-7 шагов |  |
| 10 |  | Учет результата метания малого мяча с разбега 5-7 шагов |  |
| 11 |  | Кроссовый бег 1000 м. |  |
| 12 |  | Контроль двигательной подготовки. |  |
|  |  | Гимнастика  |  |
| 13 |  | Вводный урок. Разучивание строевых упражнений на месте и в движении. |  |
| 14 |  | Совершенствование строевых упражнений на месте и в движении. |  |
| 15 |  | Разучивание методики проведения ОРУ. |  |
| 16 |  | Совершенствование методики проведения ОРУ. |  |
| 17 |  | Разучивание 2-3 кувырков вперед и назад. Кувырок с разбега. |  |
| 18 |  | кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами |  |
| 19 |  | Выполнение стойки «мост», кувырок назад в полу шпагат. |  |
| 20 |  | Стойка на трех точках, стойка на руках. |  |
|  |  | баскетбол |  |
| 21 |  | Инструктаж по ТБ. Разучивание передвижений без мяча. |  |
| 22 |  | Разучивание ловли и передачи мяча двумя руками от груди на месте. |  |
| 23 |  | Разучивание ловли и передачи мяча двумя руками от груди в движении. |  |
| 24 |  | Разучивание ведение мяча с изменением направления |  |
| 25 |  | Разучивание ведение мяча с изменением скорости. |  |
| 26 |  | ведение мяча с изменением скорости. |  |
| 27 |  | Бросок мяча в движении после ловли |  |
| 28 |  | Бросок мяча в движении после ведения. |  |
| 29 |  | Совершенствование броска мяча в баскетбольный щит одной или двумя руками от груди после ведения. |  |
| 30 |  | Учет ведения мяча  |  |
| 31 |  | Учет броска мяча |  |
| 32 |  | Основы тактики игры |  |
| 33 |  | Разучивание действий игрока нападения |  |
| 34 |  | Совершенствование действий игрока нападения |  |
| 35 |  | Совершенствование действий игрока нападения |  |
| 36 |  | Разучивание действий игрока защиты. |  |
| 37 |  | Совершенствование действий игрока защиты. |  |
| 38 |  | Совершенствование действий игрока защиты. |  |
| 39 |  | Учебные игры по упрощенным правилам. |  |
| 40 |  | Учебные игры по упрощенным правилам. |  |
| 41 |  | Командная игра на одно кольцо |  |
| 42 |  | Командные соревнования |  |
|  |  | Волейбол |  |
| 43 |  | Вводный урок. Разучивание передач мяча. |  |
| 44 |  | передача мяча сверху двумя руками через сетку. |  |
| 45 |  | передача мяча сверху после перемещения вперед. |  |
| 46 |  | прием мяча снизу двумя руками на месте. |  |
| 47 |  | Совершенствование приема и передачи мяча |  |
| 48 |  | Нижняя прямая подача с расстояния 4-6 м от сетки; |  |
| 49 |  | Учет передачи мяча |  |
| 50 |  | Учет приема мяча |  |
|  |  | Лыжная подготовка |  |
| 51 |  | Вводный урок. ТБ. Подбор лыжного инвентаря. |  |
| 52 |  | Разучивание одновременно двухшажного хода. |  |
| 53 |  | Совершенствование одновременно двухшажного хода. |  |
| 54 |  | Контроль техники одновременно двухшажного хода. |  |
| 55 |  | Разучивание попеременного двухшажного ХОДА. |  |
| 56 |  | Совершенствование попеременногодвухшажного. |  |
| 57 |  | Контроль техники попеременного двухшажного хода. |  |
| 58 |  | Разучивание одновременно бесшажного хода. |  |
| 59 |  | Совершенствование одновременно бесшажного хода. |  |
| 60 |  | Контроль техники одновременно бесшажного хода. |  |
| 61 |  | Разучивание одновременно одношажного хода. |  |
| 62 |  | Совершенствование одновременно одношажного хода. |  |
| 63 |  | Контроль техники одновременно одношажного хода. |  |
| 64 |  | Разучивание перехода с попеременных на одновременные ходы. |  |
| 65 |  | Сочетание лыжных ходов. |  |
| 66 |  | Торможение «плугом».. |  |
| 67 |  | Поворот на месте махом. |  |
| 68 |  | Повороты упором |  |
| 69 |  | Разучивание спуска со склона в средней стойке. |  |
| 70 |  | Совершенствование спуска со склона в средней стойке. |  |
| 71 |  | Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. |  |
| 72 |  | Подъем в гору скользящим шагом. |  |
| 73 |  | Передвижение в медленном темпе до 3 км. |  |
| 74 |  | Лыжные гонки на 1 км. |  |
|  |  | Волейбол |  |
| 75 |  | Разучивание подач мяча. |  |
| 76 |  | Совершенствование подач мяча. |  |
| 77 |  | Учет подач мяча. |  |
| 78 |  | Разучивание блокирования |  |
| 79 |  | Совершенствование блокирования |  |
| 80 |  | Разучивание действий в нападении |  |
| 81 |  | Совершенствование действий в нападении |  |
| 82 |  | Разучивание действий в защите |  |
| 83 |  | Совершенствование действий в защите |  |
| 84 |  | Учебная игра по упрощенным правилам |  |
| 85 |  | Учебная игра по правилам |  |
| 86 |  | Командные соревнования |  |
|  |  | Гимнастика |  |
| 87 |  | *Опорные прыжки* - мальчики: прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 110-115 см); девочки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110 см). |  |
| 88 |  | Зачет. Опорные прыжки |  |
| 89 |  | *Упражнения в равновесии* (на бревне) - пробежка; прыжки на одной ноге |  |
| 90 |  | Учет комплекса упражнений на гимн-ом бревне |  |
| 91 |  | Разучивание комплекса упражнений на гимн-их кольцах |  |
| 92 |  | Учет комплекса упражнений на гимн-их кольцах |  |
| 93 |  | *Висы и упоры-*мальчики: подъем переворотом в упор толчком двумя |  |
| 94 |  | Передвижение в висе; махом назад соскок |  |
|  |  | л/атлетика |  |
| 95 |  | Совершенствование прыжка в высоту способом « Перешагивание» |  |
| 96 |  | Учет прыжка в высоту способом « Перешагивание» |  |
| 97 |  | Прыжок в длину |  |
| 98 |  | Учет прыжка в длину |  |
| 99 |  | Совершенствование челночного бега. |  |
| 100 |  | Учет челночного бега. |  |
| 101 |  | Кроссовый бег 1000 м. |  |
| 102 |  | Контроль двигательной подготовки. |  |

**Паспорт календарно-тематического планирования**

Учебный предмет физическая культура

Количество часов в неделю по учебному плану 3

Всего количество часов в году по плану 102

Класс: 8

Учитель Лалитин Алексей Викторович

Программа на курс: Комплексная программа физического воспитания учащихся I – XI классов. Авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2008 г.

утверждена на МО учителей естественно-гуманитарного цикла

Количество обязательных зачетов по контролю физического развития: 2

Учебное пособие, рекомендованное для учащихся: Лях В.И., Зданович А.А. Физическая культура 8-9 кл. М.: Просвещение. 2010г.

Календарно-тематическое планирование по физической культуре 8 класс

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Дата | Тема учебного занятия | Корректировка даты |
|  |  |  |
|  |  | л/атлетика  |  |
| 1 |  | Вводный урок. Инструктаж по ТБ и ОТ |  |
| 2 |  | высокий старт в беге на короткие дистанции 30м. |  |
| 3 |  | Разучивание техники бега на короткие дистанции. 60м  |  |
| 4 |  | Разучивание техники бега на длинные дистанции. |  |
| 5 |  | Техника эстафетного бега |  |
| 6 |  | Челночный бег 4 по 10 м. |  |
| 7 |  | Кроссовая подготовка |  |
| 8 |  | Разучивание метания малого мяча с разбега 5-7 шагов. |  |
| 9 |  | Совершенствование метания малого мяча с разбега 5-7 шагов |  |
| 10 |  | Учет результата метания малого мяча с разбега 5-7 шагов |  |
| 11 |  | Кроссовый бег 1000 м. |  |
| 12 |  | Контроль двигательной подготовки. |  |
|  |  | Гимнастика  |  |
| 13 |  | Вводный урок. Разучивание строевых упражнений на месте и в движении. |  |
| 14 |  | Разучивание методики проведения ОРУ. |  |
| 15 |  | Безопорный кувырок. Кувырок с разбега. |  |
| 16 |  | кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами |  |
| 17 |  | Выполнение стойки «мост», кувырок назад в полу шпагат. |  |
| 18 |  | Стойка на трех точках, стойка на руках. |  |
|  |  | баскетбол |  |
| 19 |  | Инструктаж по ТБ. Разучивание передвижений без мяча. |  |
| 20 |  | Штрафной бросок |  |
| 21 |  | Передвижения.ведение мяча с изменением направления |  |
| 22 |  | Передача мяча на месте и сменой мест |  |
| 23 |  | Ловля мяча в движе­нии |  |
| 24 |  | Пере­дача мяча при встречном движении и отскоком от пола |  |
| 25 |  | Вырывание и выбивание мяча |  |
| 26 |  | ведение мяча с изменением скорости. |  |
| 27 |  | Бросок мяча в движении после ловли |  |
| 28 |  | Бросок мяча в движении после ведения. |  |
| 29 |  | Совершенствование броска мяча в баскетбольный щит одной или двумя руками от груди после ведения. |  |
| 30 |  | Учет ведения мяча  |  |
| 31 |  | Учет броска мяча |  |
| 32 |  | Основы тактики игры |  |
| 33 |  | Разучивание действий игрока нападения |  |
| 34 |  | Совершенствование действий игрока нападения |  |
| 35 |  | Совершенствование действий игрока нападения |  |
| 36 |  | Разучивание действий игрока защиты. |  |
| 37 |  | Совершенствование действий игрока защиты. |  |
| 38 |  | Совершенствование действий игрока защиты. |  |
| 39 |  | Учебные игры по упрощенным правилам. |  |
| 40 |  | Учебные игры по упрощенным правилам. |  |
| 41 |  | Командная игра на одно кольцо |  |
| 42 |  | Командные соревнования |  |
|  |  | волейбол |  |
| 43 |  | Вводный урок. Разучивание передач мяча. |  |
| 44 |  | передача мяча сверху двумя руками через сетку. |  |
| 45 |  | передача мяча сверху после перемещения вперед. |  |
| 46 |  | прием мяча снизу двумя руками на месте. |  |
| 47 |  | Совершенствование приема и передачи мяча |  |
| 48 |  | Нижняя прямая подача с расстояния 4-6 м от сетки; |  |
| 49 |  | Передачи мяча над собой, во встречных колоннах |  |
| 50 |  | Отбивание мяча кулаком через сетку |  |
| 51 |  | Учет передачи мяча |  |
| 52 |  | Учет приема мяча |  |
|  |  | Лыжная подготовка |  |
| 53 |  | Вводный урок. ТБ. Подбор лыжного инвентаря. |  |
| 54 |  | Совершенствование одновременно двухшажного хода. |  |
| 55 |  | Контроль техники одновременно двухшажного хода. |  |
| 56 |  | Совершенствование попеременногодвухшажного. |  |
| 57 |  | Контроль техники попеременного двухшажного хода. |  |
| 58 |  | Разучивание одновременно бесшажного хода. |  |
| 59 |  | Совершенствование одновременно бесшажного хода. |  |
| 60 |  | Контроль техники одновременно бесшажного хода. |  |
| 61 |  | Разучивание одновременно одношажного хода. |  |
| 62 |  | Совершенствование одновременно одношажного хода. |  |
| 63 |  | Контроль техники одновременно одношажного хода. |  |
| 64 |  | Разучивание перехода с попеременных на одновременные ходы. |  |
| 65 |  | Сочетание лыжных ходов. |  |
| 66 |  | Торможение «плугом».. |  |
| 67 |  | Поворот на месте махом. |  |
| 68 |  | Повороты упором |  |
| 69 |  | Разучивание спуска со склона в средней стойке. |  |
| 70 |  | Совершенствование спуска со склона в средней стойке. |  |
| 71 |  | Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. |  |
| 72 |  | Подъем в гору скользящим шагом. |  |
| 73 |  | Передвижение в медленном темпе до 3 км. |  |
| 74 |  | Лыжные гонки на 1 км. |  |
|  |  | волейбол |  |
| 75 |  | Разучивание подач мяча. |  |
| 76 |  | Совершенствование подач мяча. |  |
| 77 |  | Учет подач мяча. |  |
| 78 |  | Разучивание нападающего удара |  |
| 79 |  | Совершенствование нападающего удара |  |
| 80 |  | Разучивание блокирования |  |
| 81 |  | Совершенствование блокирования |  |
| 82 |  | Разучивание действий в нападении |  |
| 83 |  | Совершенствование действий в нападении |  |
| 84 |  | Разучивание действий в защите |  |
| 85 |  | Совершенствование действий в защите |  |
| 86 |  | Учебная игра по упрощенным правилам |  |
| 87 |  | Учебная игра по правилам |  |
| 88 |  | Командные соревнования |  |
|  |  | гимнастика |  |
| 89 |  | *Опорные прыжки* -мальчики: прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 110-115 см); девочки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110 см). |  |
| 90 |  | Зачет. Опорные прыжки |  |
| 91 |  | Разучивание комплекса упражнений на гимн-их кольцах |  |
| 92 |  | Учет комплекса упражнений на гимн-их кольцах |  |
| 93 |  | *Висы и упоры-*мальчики: подъем переворотом в упор толчком двумя |  |
| 94 |  | Передвижение в висе; махом назад соскок |  |
|  |  | л/атлетика |  |
| 95 |  | Совершенствование прыжка в высоту способом « Перешагивание» |  |
| 96 |  | Учет прыжка в высоту способом « Перешагивание» |  |
| 97 |  | Прыжок в длину |  |
| 98 |  | учет прыжка в длину |  |
| 99 |  | Совершенствование челночного бега. |  |
| 100 |  | Учет челночного бега. |  |
| 101 |  | Кроссовый бег 1000 м. |  |
| 102 |  | Контроль двигательной подготовки. |  |

**Паспорт календарно-тематического планирования**

Учебный предмет физическая культура

Количество часов в неделю по учебному плану 3

Всего количество часов в году по плану 102

Класс: 9

Учитель Лалитин Алексей Викторович

Программа на курс: Комплексная программа физического воспитания учащихся I – XI классов. Авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2008 г.

утверждена на МО учителей естественно-гуманитарного цикла

Количество обязательных зачетов по контролю физического развития: 2

Учебное пособие, рекомендованное для учащихся: Лях В.И., Зданович А.А. Физическая культура 8-9 кл. М.: Просвещение. 2010г.

Календарно-тематическое планирование по физической культуре 9 класс

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Дата | Тема учебного занятия | Корректировка даты |
|  |  |  |
|  |  | л/атлетика  |  |
| 1 |  | Вводный урок. Инструктаж по ТБ и ОТ |  |
| 2 |  | высокий старт в беге на короткие дистанции 60м. |  |
| 3 |  | Разучивание техники бега на короткие дистанции. 100м  |  |
| 4 |  | Разучивание техники бега на длинные дистанции. |  |
| 5 |  | Техника эстафетного бега |  |
| 6 |  | Челночный бег 4 по 10 м. |  |
| 7 |  | Кроссовая подготовка |  |
| 8 |  | Разучивание метания малого мяча с разбега 5-7 шагов. |  |
| 9 |  | Совершенствование метания малого мяча с разбега 5-7 шагов |  |
| 10 |  | Учет результата метания малого мяча с разбега 5-7 шагов |  |
| 11 |  | Кроссовый бег 1000 м. |  |
| 12 |  | Контроль двигательной подготовки. |  |
|  |  | Гимнастика  |  |
| 13 |  | Вводный урок. Разучивание строевых упражнений на месте и в движении. |  |
| 14 |  | Разучивание методики проведения ОРУ. |  |
| 15 |  | Безопорный кувырок. Кувырок с разбега. |  |
| 16 |  | кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами |  |
| 17 |  | Выполнение стойки «мост», кувырок назад в полу шпагат. |  |
| 18 |  | Стойка на трех точках, стойка на руках. |  |
|  |  | баскетбол |  |
| 19 |  | Инструктаж по ТБ. Разучивание передвижений без мяча. |  |
| 20 |  | штрафной бросок |  |
| 21 |  | Передвижения.ведение мяча с изменением направления |  |
| 22 |  | Передача мяча на месте и сменой мест |  |
| 23 |  | Ловля мяча в движе­нии |  |
| 24 |  | Пере­дача мяча при встречном движении и отскоком от пола |  |
| 25 |  | Вырывание и выбивание мяча |  |
| 26 |  | ведение мяча с изменением скорости. |  |
| 27 |  | Бросок мяча в движении после ловли |  |
| 28 |  | Бросок мяча в движении после ведения. |  |
| 29 |  | Совершенствование броска мяча в баскетбольный щит одной или двумя руками от груди после ведения. |  |
| 30 |  | Учет ведения мяча  |  |
| 31 |  | Учет броска мяча |  |
| 32 |  | Основы тактики игры |  |
| 33 |  | Разучивание действий игрока нападения |  |
| 34 |  | Совершенствование действий игрока нападения |  |
| 35 |  | Совершенствование действий игрока нападения |  |
| 36 |  | Разучивание действий игрока защиты. |  |
| 37 |  | Совершенствование действий игрока защиты. |  |
| 38 |  | Совершенствование действий игрока защиты. |  |
| 39 |  | Учебные игры по упрощенным правилам. |  |
| 40 |  | Учебные игры по упрощенным правилам. |  |
| 41 |  | Командная игра на одно кольцо |  |
| 42 |  | Командные соревнования |  |
|  |  | волейбол |  |
| 43 |  | Вводный урок. Разучивание передач мяча. |  |
| 44 |  | передача мяча сверху двумя руками через сетку. |  |
| 45 |  | передача мяча сверху после перемещения вперед. |  |
| 46 |  | прием мяча снизу двумя руками на месте. |  |
| 47 |  | Совершенствование приема и передачи мяча |  |
| 48 |  | нижняя прямая подача с расстояния 4-6 м от сетки; |  |
| 49 |  | передачи мяча над собой, во встречных колоннах |  |
| 50 |  | отбивание мяча кулаком через сетку |  |
| 51 |  | Учет передачи мяча |  |
| 52 |  | Учет приема мяча |  |
|  |  | Лыжная подготовка |  |
| 53 |  | Вводный урок. ТБ. Подбор лыжного инвентаря. |  |
| 54 |  | Совершенствование одновременно двухшажного хода. |  |
| 55 |  | Контроль техники одновременно двухшажного хода. |  |
| 56 |  | Совершенствование попеременногодвухшажного. |  |
| 57 |  | Контроль техники попеременного двухшажного хода. |  |
| 58 |  | Разучивание одновременно бесшажного хода. |  |
| 59 |  | Совершенствование одновременно бесшажного хода. |  |
| 60 |  | Контроль техники одновременно бесшажного хода. |  |
| 61 |  | Разучивание одновременно одношажного хода. |  |
| 62 |  | Совершенствование одновременно одношажного хода. |  |
| 63 |  | Контроль техники одновременно одношажного хода. |  |
| 64 |  | Разучивание перехода с попеременных на одновременные ходы. |  |
| 65 |  | Сочетание лыжных ходов. |  |
| 66 |  | Торможение «плугом». |  |
| 67 |  | Поворот на месте махом. |  |
| 68 |  | Повороты упором |  |
| 69 |  | Разучивание спуска со склона в средней стойке. |  |
| 70 |  | Совершенствование спуска со склона в средней стойке. |  |
| 71 |  | Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. |  |
| 72 |  | Подъем в гору скользящим шагом. |  |
| 73 |  | Передвижение в медленном темпе до 3 км. |  |
| 74 |  | Лыжные гонки на 1 км. |  |
|  |  | волейбол |  |
| 75 |  | Разучивание подач мяча. |  |
| 76 |  | Совершенствование подач мяча. |  |
| 77 |  | Учет подач мяча. |  |
| 78 |  | Разучивание нападающего удара |  |
| 79 |  | Совершенствование нападающего удара |  |
| 80 |  | Разучивание блокирования |  |
| 81 |  | Совершенствование блокирования |  |
| 82 |  | Разучивание действий в нападении |  |
| 83 |  | Совершенствование действий в нападении |  |
| 84 |  | Разучивание действий в защите |  |
| 85 |  | Совершенствование действий в защите |  |
| 86 |  | Учебная игра по упрощенным правилам |  |
| 87 |  | Учебная игра по правилам |  |
| 88 |  | Командные соревнования |  |
|  |  | гимнастика |  |
| 89 |  | *Опорные прыжки* - мальчики: прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 110-115 см); девочки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110 см). |  |
| 90 |  | Зачет. Опорные прыжки |  |
| 91 |  | Разучивание комплекса упражнений на гимн-их кольцах |  |
| 92 |  | Учет комплекса упражнений на гимн-их кольцах |  |
| 93 |  | *Висы и упоры-*мальчики: подъем переворотом в упор толчком двумя |  |
| 94 |  | Передвижение в висе; махом назад соскок |  |
|  |  | л/атлетика |  |
| 95 |  | Совершенствование прыжка в высоту способом « Перешагивание» |  |
| 96 |  | Учет прыжка в высоту способом « Перешагивание» |  |
| 97 |  | Прыжок в длину |  |
| 98 |  | учет прыжка в длину |  |
| 99 |  | Совершенствование челночного бега. |  |
| 100 |  | Учет челночного бега. |  |
| 101 |  | Кроссовый бег 1000 м. |  |
| 102 |  | Контроль двигательной подготовки. |  |

**Паспорт календарно-тематического планирования**

Учебный предмет физическая культура

Количество часов в неделю по учебному плану 3

Всего количество часов в году по плану 102

Класс: 10

Учитель Лалитин Алексей Викторович

Программа на курс: Комплексная программа физического воспитания учащихся I – XI классов. Авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2008 г.

утверждена на МО учителей естественно-гуманитарного цикла

Количество обязательных зачетов по контролю физического развития: 2

Учебное пособие, рекомендованное для учащихся: Лях В.И., Зданович А.А. Физическая культура 10-11 кл. М.: Просвещение. 2010г.

Календарно-тематическое планирование по физической культуре 10 класс

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Дата | Тема учебного занятия | Корректировка даты |
|  |  |  |
|  |  | л/атлетика  |  |
| 1 |  | Вводный урок. Инструктаж по ТБ и ОТ |  |
| 2 |  | высокий старт в беге на короткие дистанции 60м. |  |
| 3 |  | Разучивание техники бега на короткие дистанции. 100м  |  |
| 4 |  | Разучивание техники бега на длинные дистанции. |  |
| 5 |  | Техника эстафетного бега |  |
| 6 |  | Челночный бег 4 по 10 м. |  |
| 7 |  | Кроссовая подготовка |  |
| 8 |  | Разучивание метания малого мяча с разбега 5-7 шагов. |  |
| 9 |  | Совершенствование метания малого мяча с разбега 5-7 шагов |  |
| 10 |  | Учет результата метания малого мяча с разбега 5-7 шагов |  |
| 11 |  | Кроссовый бег 1000 м. |  |
| 12 |  | Контроль двигательной подготовки. |  |
|  |  | Гимнастика  |  |
| 13 |  | Вводный урок. Разучивание методики проведения ОРУ. |  |
| 14 |  | Безопорный кувырок. Кувырок с разбега. |  |
| 15 |  | кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами |  |
| 16 |  | Выполнение стойки «мост», кувырок назад в полу шпагат. |  |
| 17 |  | Стойка на трех точках, стойка на руках. |  |
| 18 |  | баскетбол |  |
|  |  | Инструктаж по ТБ. Разучивание передвижений без мяча. |  |
| 19 |  | штрафной бросок |  |
| 20 |  | 3-х очковый бросок |  |
| 21 |  | Передвижения.ведение мяча с изменением направления |  |
| 22 |  | Передача мяча на месте и сменой мест |  |
| 23 |  | Ловля мяча в движе­нии |  |
| 24 |  | Пере­дача мяча при встречном движении и отскоком от пола |  |
| 25 |  | Вырывание и выбивание мяча |  |
| 26 |  | ведение мяча с изменением скорости. |  |
| 27 |  | Бросок мяча в движении после ловли |  |
| 28 |  | Бросок мяча в движении после ведения. |  |
| 29 |  | Совершенствование броска мяча в баскетбольный щит одной или двумя руками от груди после ведения. |  |
| 30 |  | Учет ведения мяча  |  |
| 31 |  | Учет броска мяча |  |
| 32 |  | Основы тактики игры |  |
| 33 |  | Разучивание действий игрока нападения |  |
| 34 |  | Совершенствование действий игрока нападения |  |
| 35 |  | Совершенствование действий игрока нападения |  |
| 36 |  | Разучивание действий игрока защиты. |  |
| 37 |  | Совершенствование действий игрока защиты. |  |
| 38 |  | Совершенствование действий игрока защиты. |  |
| 39 |  | Учебные игры по упрощенным правилам. |  |
| 40 |  | Учебные игры по упрощенным правилам. |  |
| 41 |  | Командная игра на одно кольцо |  |
| 42 |  | Командные соревнования |  |
| 43 |  | Командные соревнования |  |
|  |  | волейбол |  |
| 44 |  | Вводный урок. Разучивание передач мяча. |  |
| 45 |  | передача мяча сверху двумя руками через сетку. |  |
| 46 |  | передача мяча сверху после перемещения вперед. |  |
| 47 |  | прием мяча снизу двумя руками на месте. |  |
| 48 |  | Совершенствование приема и передачи мяча |  |
| 49 |  | нижняя прямая подача с расстояния 4-6 м от сетки; |  |
| 50 |  | передачи мяча над собой, во встречных колоннах |  |
| 51 |  | отбивание мяча кулаком через сетку |  |
| 52 |  | Учет передачи мяча |  |
| 53 |  | Учет приема мяча |  |
|  |  | Лыжная подготовка |  |
| 54 |  | Вводный урок. ТБ. Подбор лыжного инвентаря. |  |
| 55 |  | Совершенствование одновременно двухшажного хода. |  |
| 56 |  | Контроль техники одновременно двухшажного хода. |  |
| 57 |  | Совершенствование попеременного двухшажного хода. |  |
| 58 |  | Контроль техники попеременного двухшажного хода. |  |
| 59 |  | Совершенствование одновременно бесшажного хода. |  |
| 60 |  | Контроль техники одновременно бесшажного хода. |  |
| 61 |  | Разучивание одновременно одношажного хода. |  |
| 62 |  | Совершенствование одновременно одношажного хода. |  |
| 63 |  | Контроль техники одновременно одношажного хода. |  |
| 64 |  | Разучивание перехода с попеременных на одновременные ходы. |  |
| 65 |  | Сочетание лыжных ходов. |  |
| 66 |  | Торможение «плугом».. |  |
| 67 |  | Поворот на месте махом. Повороты упором |  |
| 68 |  | Разучивание спуска со склона в средней стойке. |  |
| 69 |  | Совершенствование спуска со склона в средней стойке. |  |
| 70 |  | Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. |  |
| 71 |  | Подъем в гору скользящим шагом. |  |
| 72 |  | Передвижение в медленном темпе до 3 км. |  |
| 73 |  | Лыжные гонки на 1 км. |  |
|  |  | волейбол |  |
| 74 |  | Разучивание подачи мяча сверху в прыжке. |  |
| 75 |  | Совершенствование подач мяча. |  |
| 76 |  | Учет подач мяча. |  |
| 77 |  | Разучивание нападающего удара |  |
| 78 |  | Совершенствование нападающего удара |  |
| 79 |  | Учет нападающего удара в парах |  |
| 80 |  | Разучивание блокирования |  |
| 81 |  | Совершенствование блокирования |  |
| 82 |  | Разучивание действий в нападении |  |
| 83 |  | Совершенствование действий в нападении |  |
| 84 |  | Разучивание действий в защите |  |
| 85 |  | Совершенствование действий в защите |  |
| 86 |  | Учебная игра по упрощенным правилам |  |
| 87 |  | Учебная игра по правилам |  |
| 88 |  | Командные соревнования |  |
| 89 |  | Командные соревнования |  |
|  |  | гимнастика |  |
| 90 |  | *Опорные прыжки* -мальчики: прыжок через коня в длину; девочки: прыжок через коня боком |  |
| 91 |  | Зачет. Опорные прыжки |  |
| 92 |  | Разучивание комплекса упражнений на гимн-их кольцах |  |
| 93 |  | Учет комплекса упражнений на гимн-их кольцах |  |
| 94 |  | *Висы и упоры-*мальчики: подъем переворотом в упор толчком двумя |  |
|  |  | л/атлетика |  |
| 95 |  | Совершенствование прыжка в высоту способом « Перешагивание» |  |
| 96 |  | Учет прыжка в высоту способом « Перешагивание» |  |
| 97 |  | Прыжок в длину |  |
| 98 |  | учет прыжка в длину |  |
| 99 |  | Совершенствование челночного бега. |  |
| 100 |  | Учет челночного бега. |  |
| 101 |  | Кроссовый бег 1000 м. |  |
| 102 |  | Контроль двигательной подготовки. |  |

**Паспорт календарно-тематического планирования**

Учебный предмет физическая культура

Количество часов в неделю по учебному плану 3

Всего количество часов в году по плану 102

Класс: 11

Учитель Лалитин Алексей Викторович

Программа на курс: Комплексная программа физического воспитания учащихся I – XI классов. Авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2008 г.

утверждена на МО учителей естественно-гуманитарного цикла

Количество обязательных зачетов по контролю физического развития: 2

Учебное пособие, рекомендованное для учащихся: Лях В.И., Зданович А.А. Физическая культура 10-11 кл. М.: Просвещение. 2010г.

Календарно-тематическое планирование по физической культуре 11 класс

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Дата | Тема учебного занятия | Корректировка даты |
|  |  |  |
|  |  | л/атлетика  |  |
| 1 |  | Вводный урок. Инструктаж по ТБ и ОТ |  |
| 2 |  | высокий старт в беге на короткие дистанции 60м. |  |
| 3 |  | Разучивание техники бега на короткие дистанции. 100м  |  |
| 4 |  | Разучивание техники бега на длинные дистанции. |  |
| 5 |  | Техника эстафетного бега |  |
| 6 |  | Челночный бег 4 по 10 м. |  |
| 7 |  | Кроссовая подготовка |  |
| 8 |  | Разучивание метания малого мяча с разбега 5-7 шагов. |  |
| 9 |  | Совершенствование метания малого мяча с разбега 5-7 шагов |  |
| 10 |  | Учет результата метания малого мяча с разбега 5-7 шагов |  |
| 11 |  | Кроссовый бег 1000 м. |  |
| 12 |  | Контроль двигательной подготовки. |  |
|  |  | Гимнастика  |  |
| 13 |  | Вводный урок. Разучивание методики проведения ОРУ. |  |
| 14 |  | Безопорный кувырок. Кувырок с разбега. |  |
| 15 |  | кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами |  |
| 16 |  | Выполнение стойки «мост», кувырок назад в полу шпагат. |  |
| 17 |  | Стойка на трех точках, стойка на руках. |  |
| 18 |  | баскетбол |  |
|  |  | Инструктаж по ТБ. Разучивание передвижений без мяча. |  |
| 19 |  | штрафной бросок |  |
| 20 |  | 3-х очковый бросок |  |
| 21 |  | Передвижения.ведение мяча с изменением направления |  |
| 22 |  | Передача мяча на месте и сменой мест |  |
| 23 |  | Ловля мяча в движе­нии |  |
| 24 |  | Пере­дача мяча при встречном движении и отскоком от пола |  |
| 25 |  | Вырывание и выбивание мяча |  |
| 26 |  | ведение мяча с изменением скорости. |  |
| 27 |  | Бросок мяча в движении после ловли |  |
| 28 |  | Бросок мяча в движении после ведения. |  |
| 29 |  | Совершенствование броска мяча в баскетбольный щит одной или двумя руками от груди после ведения. |  |
| 30 |  | Учет ведения мяча  |  |
| 31 |  | Учет броска мяча |  |
| 32 |  | Основы тактики игры |  |
| 33 |  | Разучивание действий игрока нападения |  |
| 34 |  | Совершенствование действий игрока нападения |  |
| 35 |  | Совершенствование действий игрока нападения |  |
| 36 |  | Разучивание действий игрока защиты. |  |
| 37 |  | Совершенствование действий игрока защиты. |  |
| 38 |  | Совершенствование действий игрока защиты. |  |
| 39 |  | Учебные игры по упрощенным правилам. |  |
| 40 |  | Учебные игры по упрощенным правилам. |  |
| 41 |  | Командная игра на одно кольцо |  |
| 42 |  | Командные соревнования |  |
| 43 |  | Командные соревнования |  |
|  |  | волейбол |  |
| 44 |  | Вводный урок. Разучивание передач мяча. |  |
| 45 |  | передача мяча сверху двумя руками через сетку. |  |
| 46 |  | передача мяча сверху после перемещения вперед. |  |
| 47 |  | прием мяча снизу двумя руками на месте. |  |
| 48 |  | Совершенствование приема и передачи мяча |  |
| 49 |  | нижняя прямая подача с расстояния 4-6 м от сетки; |  |
| 50 |  | передачи мяча над собой, во встречных колоннах |  |
| 51 |  | отбивание мяча кулаком через сетку |  |
| 52 |  | Учет передачи мяча |  |
| 53 |  | Учет приема мяча |  |
|  |  | Лыжная подготовка |  |
| 54 |  | Вводный урок. ТБ. Подбор лыжного инвентаря. |  |
| 55 |  | Совершенствование одновременно двухшажного хода. |  |
| 56 |  | Контроль техники одновременно двухшажного хода. |  |
| 57 |  | Совершенствование попеременного двухшажного хода. |  |
| 58 |  | Контроль техники попеременного двухшажного хода. |  |
| 59 |  | Совершенствование одновременно бесшажного хода. |  |
| 60 |  | Контроль техники одновременно бесшажного хода. |  |
| 61 |  | Разучивание одновременно одношажного хода. |  |
| 62 |  | Совершенствование одновременно одношажного хода. |  |
| 63 |  | Контроль техники одновременно одношажного хода. |  |
| 64 |  | Разучивание перехода с попеременных на одновременные ходы. |  |
| 65 |  | Сочетание лыжных ходов. |  |
| 66 |  | Торможение «плугом».. |  |
| 67 |  | Поворот на месте махом. Повороты упором |  |
| 68 |  | Разучивание спуска со склона в средней стойке. |  |
| 69 |  | Совершенствование спуска со склона в средней стойке. |  |
| 70 |  | Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. |  |
| 71 |  | Подъем в гору скользящим шагом. |  |
| 72 |  | Передвижение в медленном темпе до 3 км. |  |
| 73 |  | Лыжные гонки на 1 км. |  |
|  |  | волейбол |  |
| 74 |  | Разучивание подачи мяча сверху в прыжке. |  |
| 75 |  | Совершенствование подач мяча. |  |
| 76 |  | Учет подач мяча. |  |
| 77 |  | Разучивание нападающего удара |  |
| 78 |  | Совершенствование нападающего удара |  |
| 79 |  | Учет нападающего удара в парах |  |
| 80 |  | Разучивание блокирования |  |
| 81 |  | Совершенствование блокирования |  |
| 82 |  | Разучивание действий в нападении |  |
| 83 |  | Совершенствование действий в нападении |  |
| 84 |  | Разучивание действий в защите |  |
| 85 |  | Совершенствование действий в защите |  |
| 86 |  | Учебная игра по упрощенным правилам |  |
| 87 |  | Учебная игра по правилам |  |
| 88 |  | Командные соревнования |  |
| 89 |  | Командные соревнования |  |
|  |  | гимнастика |  |
| 90 |  | *Опорные прыжки* -мальчики: прыжок через коня в длину; девочки: прыжок через коня боком |  |
| 91 |  | Зачет. Опорные прыжки |  |
| 92 |  | Разучивание комплекса упражнений на гимн-их кольцах |  |
| 93 |  | Учет комплекса упражнений на гимн-их кольцах |  |
| 94 |  | *Висы и упоры-*мальчики: подъем переворотом в упор толчком двумя |  |
|  |  | л/атлетика |  |
| 95 |  | Совершенствование прыжка в высоту способом « Перешагивание» |  |
| 96 |  | Учет прыжка в высоту способом « Перешагивание» |  |
| 97 |  | Прыжок в длину |  |
| 98 |  | Учет прыжка в длину |  |
| 99 |  | Совершенствование челночного бега. |  |
| 100 |  | Учет челночного бега. |  |
| 101 |  | Кроссовый бег 1000 м. |  |
| 102 |  | Контроль двигательной подготовки. |  |