

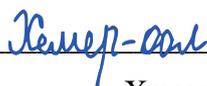
МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа с.Эйлиг-Хем
муниципального района "Улуг-Хемский кожуун РТ"

РАССМОТРЕНО

на заседании
методического
объединения
от «30» августа 2023г.

СОГЛАСОВАНО

зам.директора по УР



Хемер-оол Х.Б
от «30» августа 2023г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы



Дамдын В.М
Приказ № 7
от «30» августа 2023г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 7-11 классов

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

- Федерального закона от 29.12.2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» ст.2 , п9;
- ФГОС ООО , утвержденная приказом Минобрнауки России от 17.12.2010 года №1897;
- Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по ООП- ОП НОО, ООО и СОО , утвержденная приказом Минобрнауки России от 30.08.2013 года № 1015 ;
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 года № 189 «Об утверждении СанПин 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях « (в ред. изменений №1, утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 29.06.2011 года №85 , изменений №2, утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 25.12.2013 года № 72, изменений №3 , утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 24.11.2015 года №81);
- Приказа Минобрнауки России от 31.12.2015 №1577 «О внесении изменений в ФГОС ООО , утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010 года №1897» «Комплексной программы физического воспитания 1-11 классов», автором - составителем которой являются В.И.Лях и А.А.Зданевич; издательство «Просвещение», Москва - 2010г.

Программа рассчитана на 102 часа во 7-8 - 11 классах из расчета 3 часа в неделю.

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в основной школе и на его преподавание отводится 102 часа в год (3 часа в неделю).

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части – базовую и вариативную. освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. **Базовый компонент** составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». **Вариативная (дифференцированная) часть** физической культуры обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей школ. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Настоящая программа имеет 3 раздела, которые описывают содержание основных форм физической культуры в 1-4, 5-9 и 10-11 классах, составляющих целостную систему физического воспитания в общеобразовательной школе. Каждый раздел состоит из 4-х взаимосвязанных частей: уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного и продленного дня, внеклассная работа, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия. Первая часть программы регламентирует проведение уроков физической культуры. Вторая, третья и четвертая части программы предназначены для педагогического коллектива школы.

Распределение учебного времени на прохождение базовой части программного материала по физической культуре в 1–11 классах составлено в соответствии с «Комплексной программой физического воспитания учащихся» (В.И.Лях, А.А.Зданевич). При этом добавлен вид программного материала «Лыжная подготовка» и «Кроссовая подготовка», на изучение раздела «Подвижные игры» добавлено часов. Часы вариативной части дополняют основные разделы программного материала базовой части, при этом с учетом рекомендаций Минобрнауки РФ с целью содействия физическому развитию обучающихся, повышению двигательной активности в режиме учебного дня увеличено изучение программного материала в разделах «Подвижные игры», «Легкоатлетические упражнения».

Урок физической культуры – основная форма обучения жизненно-важным видам движений, которые имеют огромное значение в укреплении здоровья школьника. Уроки решают задачу по улучшению и исправлению осанки; оказывают профилактическое воздействие на физическое состояние ребенка; содействуют гармоничному физическому развитию; воспитывают координацию движений;

формируют элементарные знания о личной гигиене, режиме дня; способствуют укреплению бодрости духа; воспитывают дисциплинированность.

Освоение физической культуры в направлено на достижение следующих целей:

- укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта, воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности;

- развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости; обучение разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, легкоатлетических и других физических упражнений общеразвивающей направленности;

- формирование умений проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня, воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности;

- воспитание интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями; обучение простейшим способам измерения показателей физического состояния и развития (рост, вес, пульс и т.д.)

- содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;

- формирование общественных и личностным представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;

- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовку к службе в армии;

- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержка, самообладания.

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета "физического культура" учащиеся по окончании средней школы достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

В соответствии с требованиями учебной программы по физическому воспитанию *главными задачами для учителя* являются:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоническому физическому развитию;

- развитие координационных способностей;

- формирование простейших знаний о личной гигиене, режиме дня;

- приобщение к самостоятельным занятиям (дома), подвижным играм;

- воспитание морально-волевых качеств;

- воспитание устойчивого интереса к двигательной активности;

- обучение детей правилам поведения во время занятий физическими упражнениями;

- развитие умения контролировать уровень своей двигательной подготовленности.

Уроки физической культуры должны строиться на принципах демократизации, гуманизации, педагогике сотрудничества, личностного и деятельностного подходов, оптимизации учебно-воспитательного процесса.

Программа включает в себя содержание только урочных форм занятий по физической культуре.

ЗАДАЧИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ 7-8 КЛАССОВ

Решение задач физического воспитания учащихся направлено на:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирование основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

УРОВЕНЬ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ УЧАЩИХСЯ, ОКОНЧИВАЮЩИХ ОСНОВНУЮ ШКОЛУ

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета "физическая культура" учащиеся по окончании основной школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры:

ЗНАТЬ:

- основы истории развития физической культуры в России;
- особенности развития избранного вида спорта;
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

УМЕТЬ:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальных двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

ДВИГАТЕЛЬНЫЕ УМЕНИЯ, НАВЫКИ И СПОСОБНОСТИ

ДЕМОНСТРИРОВАТЬ:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30 м с высокого старта с опорой на руку (с)	9,2	10,2
Силовые	Прыжок в длину с места (см)	180	165
	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз	-	18
К выносливости	Кроссовый бег 2 км.	8 мин. 50 с	10 мин 20 с
	Передвижение на лыжах 2 км	16 мин 30 с	21 мин 00 с
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков, с	11,0	14,0
	Бросок малого мяча в стандартную мишень, м.	12,0	10,0

В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9-13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9-13 шагов разбега прыжок в высоту способом "перешагивание".

В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10-12 м) с использованием 4-хшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с трех шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10-15 м.. метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10-12 м.

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из 4-х элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящую из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушаг, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).

В единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приемами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши).

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

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

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

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м., прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля

- **естественные основы:** влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность учащегося. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения. Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастнополовые особенности школьников и направленно воздействующих на совершенствование соответствующих физических функций организма. планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом различной направленности.

- **социально-психологические основы:** основы обучение и самообучение двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.

Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно-значимых свойств и качеств. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

- **культурно-исторические основы:** Основы истории возникновения и развития физической культуры, олимпийского движения и отечественного спорта. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

изучение учебной и специальной литературы по физической культуре, изложение взглядов и отношений к ее материальным и духовным ценностям. Самостоятельное выполнение заданий учителя на уроках физической культуры.

- **приемы закаливания:** воздушные ванны - теплые (свыше +22 градусов С), безразличные (+20,,,+22 градусов С), прохладные (+17,,,+20 градусов С), холодные (0,,,+8 градусов С), очень холодные (ниже 0 градусов С).

Солнечные ванны. Водные процедуры. Обтирание. Душ. купание в реке, водоеме. Дозировка данных процедур указана в программе начальной школы. Изменение дозировки следует проводить с учетом индивидуальных особенностей и состояния здоровья учащихся. Пользование баней 1-2 раза в неделю. Температура в парильне +70 ,, +90 градусов С (2-3 захода по 3-7 мин).

- **способы самоконтроля:** Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита. Определение нормальной массы (веса), длины тела, окружности грудной клетки и других антропометрических показателей. Приемы самоконтроля физических нагрузок: на выносливость, скоростной, силовой, координационной направленности. Самоконтроль за уровнем физической подготовленности.

2. Спортивные игры.

С 5 класса начинается обучение технико-тактических действиям одной из спортивных игр. В качестве базовых игр рекомендуются баскетбол, ручной мяч, волейбол или футбол.

Обучение сложной технике игры основывается на приобретенных в начальной школе простейших умениях обращения с мячом. По своему воздействию спортивная игра является наиболее комплексным и универсальным средством развития ребенка.

Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития прежде всего координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, временных и силовых параметров движений, способность к согласованию отдельных движений, способность к согласованию

отдельных движений в целостные комбинации) способностей, а также всевозможных сочетаний этих групп способностей.

Уже с 5 класса необходимо стремиться учить детей согласовывать индивидуальные и простые командные технико-тактические взаимодействия (с мячом и без мяча) в нападении и в защите, начиная с применения подобранных для этой цели подвижных игр (типа "Борьба за мяч", "Мяч капитану") и специальных, постепенно усложняющихся игровых упражнений (форм).

Материал игр является прекрасным средством и методом формирования потребностей, интересов и эмоций учеников. В этой связи обучение игровому материалу содействует самостоятельным занятиям спортивными играми.

3. Гимнастика с элементами акробатики.

Обучение гимнастическими упражнениями, начатое в 1-4 классах, расширяется и углубляется. Более сложными становятся упражнения в построениях и перестроениях, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами (набивными мячами, палками, обручами, скакалками, булавами, лентами), акробатические упражнения, упорные прыжки, упражнения в висах и упорах на различных гимнастических снарядах.

Большое разнообразие, возможность строго направленного воздействия делают гимнастические упражнения незаменимым средством и методом развития координационных (ритма, равновесия, дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, ориентирования в пространстве, согласования движений) и кондиционных способностей (силы, рук, ног, туловища, силовой выносливости, гибкости).

Начиная с 5 класса усиливается дифференцированный подход к мальчикам и девочкам при выборе снарядов, дозировке гимнастических упражнений. Для повышения интереса детей к занятиям, содействия эстетическому воспитанию большое значение приобретает музыкальное сопровождение занятий.

С учетом большой доступности, возможности индивидуальных тренировок гимнастические упражнения являются хорошим средством для организации и проведения самостоятельных занятий, особенно при развитии силы, гибкости и улучшении осанки.

4. Легкая атлетика.

После усвоения легкоатлетических упражнений в беге, прыжках и метаниях, входящих в содержание программы начальной школы, с 5 класса начинается обучение бегу на короткие и средние дистанции, прыжкам в длину и высоту с разбега, метаниям.

Основным моментом в обучении легкоатлетическим упражнениям в этом возрасте является освоение согласования движений разбега с отталкиванием и разбега с выпуском снарядов.

Правильное применение материала по легкой атлетике способствует воспитанию у учащихся морально-волевых качеств, а систематическое проведение занятий на открытом воздухе содействует укреплению здоровья, закаливанию.

Наиболее целесообразными в освоении в 5-7 классах являются прыжки в длину с разбега способом "согнув ноги", в высоту с разбега способом "перешагивание". В 8-9 классах можно использовать другие, более сложные спортивные способы прыжков.

5. Лыжная подготовка.

В начале занятий лыжной подготовкой рекомендуется равномерное прохождение дистанции длиной 2-3 км. Затем с увеличением скорости передвижения дистанция сокращается. Повышение скорости планируется постепенно к концу занятий лыжной подготовкой, что обеспечит суммарную нагрузку и подготовит учащихся к сдаче контрольных нормативов.

Умению правильно распределять силы на дистанции учащиеся обучаются на кругах длиной до 1 км. с фиксацией времени прохождения каждого круга и последующим анализом результатов. рекомендуется также провести 1-2 темповые тренировки, что помогает распределить силы на всей дистанции и улучшает функциональные показатели школьников.

На каждом занятии необходимо уделять внимание устранению ошибок в технике, возникающих при увеличении скорости передвижения на различных дистанциях.

Успешное освоение техники передвижения на лыжах во многом зависит не только от качества уроков физической культуры, но и от самостоятельных занятий учащихся и выполнения домашних заданий. Задача педагога - ознакомить учащихся с правилами самостоятельной работы для того, чтобы эти занятия не имели отрицательного эффекта.

ЗАДАЧИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ 11 КЛАССА.

Задачи физического воспитания учащихся 11 класса направлены на:

- содействие гармоничному физическому развитию, выработке умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;
- формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости, гибкости) и координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) способностей;
- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности. выполнение функции отцовства и материнства, подготовку к службе в армии;
- закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;
- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;
- дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции

УРОВЕНЬ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ УЧАЩИХСЯ, ОКОНЧИВАЮЩИХ СРЕДНЮЮ ШКОЛУ

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета "физическая культура" учащиеся по окончании школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Объяснять:

- роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;
- роль и значение занятий физической культуры в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

Характеризовать:

- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;
- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими общепрофессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических особенностей на занятиях физической культуры;

- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

Соблюдать правила:

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

Проводить:

- самостоятельные и самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;
- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- приемы страховки и само страховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- приемы массажа и самомассажа;
- занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;
- судейство соревнований по одному из видов спорта.

Составлять:

- индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;
- планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

Определять:

- уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;
- эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;
- дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 30 м	5,0 с 14,3 с	5,4 с 17 ,5 с

	Бег 100 м		
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине	10 раз	-
	Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине, раз		14 раз
	Прыжок в длину с места, см	-	170 см
		215 см	
К выносливости	Кроссовой бег на 3 км, Кроссовой бег на 2 км	13 мин 50 с	10 мин 00 с

Двигательные умения, навыки и способности:

В метаниях на дальность и на меткость: метать различные по массе и форме снаряды (гранату, утяжеленные малые мячи, резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12-15 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов; метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель 2,5x2,5 м с 10-12 м (девушки) и 15-25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель 1x1 м с 10 м (девушки) и с 15-20 м (юноши).

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из пяти элементов на брусьях или перекладине (юноши), на бревне или разновысоких брусьях (девушки); выполнять опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-125 см (юноши); выполнять комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой (девушки); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), и комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки); лазать по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юноши); выполнять комплекс вольных упражнений (девушки).

В единоборствах: проводить схватку в одном из видов единоборств (юноши).

В спортивных играх: демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.

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

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

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

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: согласовывать свое поведение с интересами коллектива; при выполнении упражнений критически оценивать собственные достижения,

поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательно тренироваться и стремиться к возможно лучшему результату на соревнованиях.

БАЗОВАЯ ЧАСТЬ СОДЕРЖАНИЯ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

Программный материал по данному разделу можно осваивать как на специально отведенных уроках (1-2 ч в четверти), так и в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных способностей.

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.

- Социо-культурные основы: Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности; укрепление здоровья и содействие творческому долголетию; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни; физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду и защите отечества.

Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения (на примере "Спорт для всех"), их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

- Психолого-педагогические основы: Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной и оздоровительно-корректирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений.

Основы начальной военной физической подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий (передвижение на лыжах, гимнастика, плавание, легкая атлетика) и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий.

- Методико-биологические основы: Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия.

Основы организации двигательного режима (в течении дня, недели и месяца), характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости об особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание) и восстановительные мероприятия (гидропроцедуры, массаж) при реорганизации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания), причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека, его здоровье, в том числе здоровье детей. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни.

Закрепление навыков закаливания. Воздушные и солнечные ванны, обливание, обтирание, душ, купание в реке, хождение босиком, пользование баней.

Закрепление приемов саморегуляции. Повторение приемов саморегуляции, освоенных в начальной и основной школе. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

Закрепление приемов самоконтроля. Повторение приемов самоконтроля, освоенные ранее.

2. Спортивные игры.

В 11 классе продолжается углубленное изучение одной из спортивных игр, закрепляются и совершенствуются ранее освоенные элементы техники перемещений, остановок, поворотов, владения

мячом (ловля, передачи, ведение, броски и др.), защитных действий, усложняется набор технико-тактических взаимодействий в нападении и защите. Одновременно с техническим и тактическим совершенствованием игры продолжается процесс разностороннего развития координационных и кондиционных способностей, психических процессов, воспитание нравственных и волевых качеств.

Наряду с совершенствованием ранее усвоенных приемов и взаимодействия в 10-11 классах продолжается овладение более сложными приемами техники владения мячом, групповыми и командными тактическими действиями.

В старшем школьном возрасте увеличивается удельный вес игровых заданий и форм, направленных на овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Вместе с тем с командным тактическим действиям следует приступать тогда, когда учащиеся хорошо овладеют групповыми взаимодействиями в нападении и защите. В противном случае учащийся может попросту не освоить требуемое тактическое упражнение.

3. Гимнастика с элементами акробатики.

Обучение гимнастическими упражнениями, начатое в 1-4 классах, расширяется и углубляется. Более сложными становятся упражнения в построениях и перестроениях, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами (набивными мячами, палками, обручами, скакалками, булавами, лентами), акробатические упражнения, упорные прыжки, упражнения в висах и упорах на различных гимнастических снарядах.

Большое разнообразие, возможность строго направленного воздействия делают гимнастические упражнения незаменимым средством и методом развития координационных (ритма, равновесия, дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, ориентирования в пространстве, согласования движений) и кондиционных способностей (силы, рук, ног, туловища, силовой выносливости, гибкости).

На занятиях с юношами используются новые общеразвивающие упражнения силовой направленности: с гириями, гантелями, штангой, на гимнастической стенке, скамейке и тренажерах; на занятиях с девушками - более сложные упражнения с предметами: булавами, скакалкой, обручем, мячом - и комбинации этих упражнений.

Большой координационной сложностью отличаются общеразвивающие упражнения без предметов. Это достигается путем соединения различных движений и положений рук, ног, туловища с упражнениями в равновесии, ходьбой, бегом, прыжками, акробатическими упражнениями, объединенными в различные комбинации.

4. Легкая атлетика.

В 11 классе продолжается работа по совершенствованию техники спринтерского и длительного бега, прыжков в длину и высоту с разбега, метаний. Усиливается акцент на дальнейшее развитие кондиционных (выносливости, скоростно-силовых, скоростных) и координационных (ориентирование в пространстве, ритм, способность к согласованию движений и реакции, точность дифференцирования основных параметров движений) способностей. Увеличивается процент упражнений, сопряжено воздействующих на совершенствование техники и развитие кондиционных и координационных способностей.

По сравнению с основной школой увеличивается длина спринтерских дистанций, время длительного бега, длина разбега и количество способов в прыжках и метаниях. С юношами и девушками продолжается углубленное изучение освоенных в 9 классах различных спортивных способов прыжков.

Календарно – тематическое планирование по физической культуре 7 класса на 2023 -2024 учебный год

Условные обозначения форм урока по физической культуре:

А) Тип урока:

- Вводные уроки (В.У);
- Уроки ознакомления с новым материалом (Н.У);
- Смешанные уроки (См.У);
- Учетные уроки (У.У); 6+32
- Уроки совершенствования с выполнением пройденного материала (С.У);

Б) Методы ведения урока:

- Фронтальный (Ф.М);
- Поточный (П.М);
- Посменный (Пс.М);
- Групповой (Г.М);
- Индивидуальный (И.М);

ЖУР – журнал учета результатов.

УП – учебное пособие по основам знаний

ТТД – технико-тактические действия

РКК – развитие координационных и кондиционных способностей

ОУ – общеразвивающие упражнения

ОФК – основы физические качества

№ урока (часы) 3ч	Разделы программы	Календарные сроки изучения		Вид урока	Темы урока	Содержание урока	Формы контроля	Оснащенность урока
		Дата проведен ия	Факт. прове дено					
1	2	3		4	5	6	7	8
1	Соблюдение мер безопасности и охраны труда		1	В.У. Ф.М.	Вводный урок по т/безопасности, первичный инструктаж на рабочем месте на уроках физической	Вводный урок по т/безопасности, первичный инструктаж на рабочем месте на уроках физической культуры (л/ атлетика, спортивные и	Фронтальный опрос	Инструкции и журнал по т/безопасности

	на занятиях физической культуры				культуры (л/ атлетика, спортивные и подвижные игры, оказание первой помощи)	подвижные игры, оказание первой помощи)		
2	Легкая атлетика		1	С.У. Ф.М.	Равномерный бег 1000 метров	Равномерный бег 1000 метров, ОРУ на закрепление общей выносливости. Подвижные игры. «Слон»	Корректировка техники бега	Беговая дорожка
3	Легкая атлетика		1	С.У. П.М.	Бег 30, 60 метров	Бег 30, 60 метров (2 - 3 повторения). Подвижные игры «Боевые петухи»	Корректировка техники поворотов	Беговая дорожка
4	Легкая атлетика		1	С.У. П.М.	Равномерный бег на 1000 метров	Равномерный бег на 1000 метров Подтягивание на перекладине, ОРУ на развитие силы. Подвижные игры «Лапта»	Корректировка техники бега	Беговая дорожка
5	Легкая атлетика		1	С.У. Г.М.	Равномерный бег на 1000 метров	Равномерный бег на 1000 метров, ОРУ на развитие общей выносливости. Подвижные игры. «Городки»	Корректировка техники бега	Беговая дорожка
6	Легкая атлетика		1	С.У. Г.М.	Бег 100 метров	Бег 100 метров (3 – 4 повторения). Подвижные игры «Боевые петухи»	Корректировка техники старта, бега	Беговая дорожка
7	Легкая атлетика (скорость)		1	См.М. Н.У. Г.М.	Стартовые ускорения (4 – 5 повторений) 15 – 20 м; (низкого старта)	Стартовые ускорения (4 – 5 повторений) 15 – 20 м; (низкого старта). П/ игра «Лапта»	Корректировка техники старта, бега	Беговая дорожка
8	Л/а		1	С.У.	Бег 1000 метров без учета	Бег 1000 метров без учета времени. Прыжки в длину. Подвижная игра	Корректировка техники старта,	Беговая дорожка

				Ф.М.	времени. Прыжки в длину	«День и ночь»	бега	
9	Л/а		1	У.У. Пс.М.	Бег 60 метров. Прыжки в высоту.	Бег 60 метров с максимальной интенсивностью, удержание тела в висе на перекладине (д), подтягивание на перекладине (м). Прыжки в высоту..П/игра «Стой»	Фиксирование результата	Секундомер, ЖУР, беговая дорожка, перекладина
10	Л/а		1	У.У. Пс.М	Бег на 1000 метров	Наклон вперед из положения сидя, сгибание и разгибание туловища из положения лежа за 30 секунд Бег на 1000 метров, П/игра «Салки»	Корректировка техники бега, правильность исполнения виса и подтягиваний	Спортзал, маты, ЖУР
11	Л/а		1	У.У. Ф.М.	Бег на 1000 метров с фиксированием результата.	Бег на 1000 метров с фиксированием результата. П/игра «Лапта»	Фиксирование результата	Секундомер, ЖУР
12	Л/а		1	У.У. Ф.М. Г.М.	Прыжки в длину с места. Метание диска	Прыжки в длину с места, сгибание и разгибание рук в упор лежа. Метание диска. П/игра «Борьба за мяч»	Фиксирование результатов	Спортивная площадка, рулетка, ЖУР
13	Футбол		1	Г.М. С.У.	Стойки и перемещение футболиста	Стойки и перемещение футболиста	Визуальная оценка действий	Футбольное поле, мячи
14	Футбол		1	П.М. С.У.	Удары по катящему мячу различными шагами в сторону	Удары по катящему мячу различными шагами в сторону	Корректировка техники исполнения	Футбольное поле, мячи
15	Футбол		1	И.М. С.У.	Остановка мяча стопой, подошвой, остановка опускающегося мяча. Ведение	Остановка мяча стопой, подошвой, остановка опускающегося мяча. Ведение мяча, отбор мяча	Корректировка техники исполнения	Футбольное поле, мячи

					мяча, отбор мяча			
16	Футбол		1	И.М. С.У.	Комбинация из освоенных элементов игры в футбол	Комбинация из освоенных элементов игры в футбол	Оценка ТТД	Футбольное поле, мячи
17	Футбол		1	Г.М. С.У. Н.У.	Двухсторонняя игра в футбол по основным правилам	Двухсторонняя игра в футбол по основным правилам	Оценка ТТД	Футбольное поле, мячи
18	Футбол		1	Г.М. С.У.	Игра в футбол по основным правилам с привлечением к судейству учащихся	Игра в футбол по основным правилам с привлечением к судейству учащихся	Оценка действий и судейства	Футбольное поле, мячи
19	Футбол		1	С.У. И.М.	Удары по мячу головой, вбрасывание из-за боковой линии, обманные движение	Удары по мячу головой, вбрасывание из-за боковой линии, обманные движение	Оценка действий	Футбольное поле, мячи
20	Легкая атлетика (спринтерский бег)		1	С.У. Г.М.	Низкий старт, бег с ускорением до 80 -90 метров. Метание гранаты.	Низкий старт, бег с ускорением до 80 -90 метров. Метание гранаты. П/игры «Лапта»	Корректировка техники бега	Беговая дорожка, палочки
21	Легкая атлетика (прыжки в высоту)		1	С.У. П.М. Н.У.	Техника прыжка в высоту (ножницы)	Техника прыжка в высоту (ножницы) Совершенствование с 7-9 шагов с разбега	Корректировка техники прыжка в высоту	Яма для прыжка в высоту, стойки, Жур
22	Легкая атлетика (спринтерский бег)		1	С.У. П.М.	Бег 100 метров на результат. Метание копья.	Бег 100 метров на результат. Метание копья. П/игры «Городки»	Корректировка техники и тактики бега	Беговая дорожка, секундомер, ЖУР

23	Легкая атлетика (прыжки в длину)		1	С.У. П.М.	Прыжки в длину с разбега, «согнув ноги»	Прыжки в длину с разбега, «согнув ноги» 11-13 шагов разбега	Корректировка шагов разбега, попадание на брусок	Прыжковая яма, рулетка, ЖУР
24	Легкая атлетика (метание)		1	С.У. И.М.	Метание м/мяча (150 г) в цель с 14 – 16 м.	Метание м/мяча (150 г) в цель с 14 – 16 м. П/игры «Лапта»	Корректировка техники метание	М/мяч, мишень
25	Легкая атлетика (метание)		1	С.У. И.М. Н.У.	Метание М/мяча (150) на дальность с 5 – 6 в шагов разбега	Метание М/мяча (150) на дальность с 5 – 6 в шагов разбега	Корректировка техники метания и разбега	М/мяч, сектор метания, разметка
26	Легкая атлетика (скоростная выносливость)		1	С.У. Г.М.	Бег на 500 м (д), 800 м (м).	Бег на 500 м (д), 800 м (м). П/игра «День и ночь»	Корректировка техники и тактики бега	Беговая дорожка, секундомер, ЖУР
27	Легкая атлетика (общая выносливость)		1	С.У. Г.М. У.У.	Техника длительного бега в равномерном темпе до 12-15 минут.	Техника длительного бега в равномерном темпе до 12-15 минут. П/игра «Салки»	Корректировка техники и тактики бега	Беговая дорожка секундомер, ЖУР
28	Л/а		1	С.У. П.М. Н.У.	Бег на 1 км.	Бег на 1 км. П/игры «Боевые петухи»	Корректировка техники бега	Беговая дорожка

29	Баскетбол		1	С.У. П.М.	Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек в баскетболе	Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек в баскетболе	Корректировка техники движений	Баскетбольная площадка, мячи
30	Баскетбол		1	У.У. П.М.	Передачи мяча одной рукой от плеча, двумя руками с отскоком от пола	Передачи мяча одной рукой от плеча, двумя руками с отскоком от пола	Корректировка техники движений	Баскетбольная площадка, мячи
31	Баскетбол		1	С.У. Г.М.	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника	Корректировка техники исполнения	Баскетбольная площадка, мячи
32	Баскетбол		1	С.У. Г.М.	Передача мяча во встречном движении, броски мяча в движении	Передача мяча во встречном движении, броски мяча в движении	Корректировка техники исполнения	Баскетбольная площадка, мячи
33	Баскетбол		1	С.У. Г.М.	Совершенствование бросков мяча одной рукой от плеча с места и в движении	Совершенствование бросков мяча одной рукой от плеча с места и в движении	Корректировка техники исполнения	Баскетбольная площадка, мячи
34	Баскетбол		1	С.У. Г.М.	Совершенствование бросков мяча в корзину	Совершенствование бросков мяча в корзину	Корректировка техники исполнения	Баскетбольная площадка, мячи
35	Баскетбол		1	С.У. И.М. Г.М.	Вырывания, выбивания, перехват мяча	Вырывания, выбивания, перехват мяча	Корректировка техники движений	Баскетбольная площадка, мячи
36	Волейбол		1	С.У. И.М. Г.М.	Техника перемещений: ходьба, прыжки бег.	Техника перемещений: ходьба, прыжки бег.	Корректировка техники движений	Волейбольная площадка, мячи
37	Волейбол		1	С.У.	Передача мяча над собой,	Передача мяча над собой, через сетку	Корректировка	Волейбольная

				И.М.	через сетку		техники движений	площадка, мячи
38	Волейбол		1	С.У. И.М. П.М.	Передачи мяча прыжке	Передачи мяча прыжке	Корректировка техники движений	Волейбольная площадка, мячи
39	Волейбол		1	С.У. И.М. П.М.	Прямая нижняя подача, прямая верхняя подача	Прямая нижняя подача, прямая верхняя подача	Корректировка техники движений	Волейбольная площадка, мячи
40	Волейбол		1	С.У. И.М.	Закрепления подавания подач	Закрепления подавания подач Верхняя прямая подача	Корректировка техники движений	Волейбольная площадка, мячи
41	Волейбол		1	С.У. И.М. Г.М.	Прямой нападающий удар	Прямой нападающий удар из зон 2,4	Корректировка техники движений	Волейбольная площадка, мячи
42	Волейбол		1	С.У. И.М. Г.М.	Комбинации из освоенных элементов(приема, передачи, удара)	Комбинации из освоенных элементов(приема, передачи, удара)	Корректировка техники движений	Волейбольная площадка, мячи
43	Волейбол		1	С.У. И.М. Г.М.	Совершенствование освоенных элементов перемещений и передач и приемов мяча	Совершенствование освоенных элементов перемещений и передач и приемов мяча	Корректировка техники движений	Волейбольная площадка, мячи
44	Волейбол		1	С.У.	Двусторонняя учебная игра	Двусторонняя учебная игра	Корректировка	Волейбольная

				И.М. Г.М.			техники движений	площадка, мячи
45	Волейбол		1	С.У. Г.М.	Игры по правилам волейбола (привлечение к судейству учащихся)	Игры по правилам волейбола (привлечение к судейству учащихся)	Корректировка техники движений	Волейбольная площадка, мячи
46	Волейбол		1	С.У. Г.М.	Двухсторонняя игра в волейбол	Двухсторонняя игра в волейбол	Корректировка техники движений	Волейбольная площадка, мячи
47	Волейбол		1	С.У. Ф.М.	Блокирование (одиночное)	Блокирование (одиночное)	КТД	Спортзал
48	Национальные игры		1	У.У. Ф.М.	Тув. Нац. игра «Тевек» «Базары, чин, Далгыг»	Тув. Нац. игра «Тевек» «Базары, чин, Далгыг»		Спортзал
49	Меры безопасности и охраны труда на занятиях физической культуры		1	У.У. Ф.М.	Повторный инструктаж по технике безопасности, гимнастике, спортиграм, л/атлетике. Оказание первой помощи.	Повторный инструктаж по технике безопасности, гимнастике, спортиграм, л/атлетике. Оказание первой помощи.	Фронтальный опрос, практические умения	Журнал по т/б, инструкции
50	Т.Н.И.		1	С.У. У.У. П.М.	Тув. Нац игра «Аскак кадай»	Тув. Нац игра «Аскак кадай»	Фиксирование результатов	Спортзал
51	Т.Н.И.		1	С.У. П.М.	Тув. Нац. Игра «Кажык»	Тув. Нац. Игра «Кажык»	Фиксирование результатов	Спортзал

52	Т.Н.Игры		1	С.У. И.М. Г.М. Н.У.	Тув. Нац. Борьба «Хуреш»	Тув. Нац. Борьба «Хуреш», «Девиг», «Буттаары»		Спортзал
53	Стритбол		1	С.У. Г.М.	Совершенствование игры «Стритбол». Ведение, броски.	Совершенствование игры «Стритбол». Ведение, броски.	Коррекция техники и тактики игры	Баскетбольная площадка, мячи
54	Стритбол		1	С.У. Г.М.	Игра в «Стритбол», судейство осуществляется учащимися	Игра в «Стритбол», судейство осуществляется учащимися	Коррекция техники и тактики игры	Баскетбольная площадка, мячи
55	ОЗ		1	С.У. Ф.М.	Теория: «Оказание первой помощи, профилактика травматизма»	Теория: «Оказание первой помощи, профилактика травматизма»	Оценка практических умений	Шины, бинты, жгут
56	Гимнастика		1	С.У. И.М.	Прыжки	Прыжки	Корректировка техники движений	Спортзал, маты
57	Гимнастика		1	У.У. И.М.	Длинный кувырок	Длинный кувырок	Корректировка техники метания. Оценка метания	Мишень, м/мяч, ЖУР
58	Гимнастика		1	С.У. Ф.М. Н.У.	Кувырки и перекаты: вперед, назад	Кувырки и перекаты: вперед, назад	Корректировка движений	Спортзал, муз. сопровождение
59	Т.Н.И.		1	Н.У.	Борьба «Хуреш»	Борьба «Хуреш» броски с подхватом	Корректировка	Спортзал, маты

				И.М.			движений	
60	Гимнастика с основами акробатики		1	С.У. Н.У. И.М.	Совершенствование длинный кувырок, стойка на руках с помощью (м), стойка на лопатках (д)	Совершенствование длинный кувырок, стойка на руках с помощью (м), стойка на лопатках (д)	Страховка, корректировка движений	Спортзал, маты
61	Гимнастика с основами акробатики		1	С.У. Н.У. И.М.	Совершенствование кувырок назад через стойку на руках с помощью (м), сед углом, стоя на коленях, наклон назад (д)	Совершенствование кувырок назад через стойку на руках с помощью (м), сед углом, стоя на коленях, наклон назад (д)	Страховка, корректировка движений	Спортзал, маты
62	Гимнастика с основами акробатики		1	С.У. Н.У. И.М.	Перевороты в стороны	Перевороты в стороны. Колесо.	Страховка, корректировка движений	Спортзал
63	Гимнастика с основами акробатики		1	С.У. Н.У. И.М.	Совершенствование кувырков: вперед, назад	Совершенствование кувырков: вперед, назад	Страховка, корректировка движений	Спортзал, маты, гимнастический козел
64	Гимнастика с основами акробатики		1	С.У. Н.У. И.М.	Совершенствование переворотов, кувырков (длинный)	Совершенствование переворотов, кувырков (длинный)	Страховка, корректировка движений	Спортзал, маты
65	Гимнастика с основами акробатики		1	С.У. Н.У. И.М.	Прыжки через гимн.козла	Прыжки через гимн. козла	Страховка, корректировка движений	Спортзал, маты
66	гимнастика		1	С.У.	Стойки: на лопатке, на голове	Стойки: на лопатке, на голове	Корректировка техники	Спортзал, маты

				Ф.М.			исполнения	
67	Т.Н.И.		1	С.У. П.М. Г.М.	Борьба «Хуреш» чая тудары	Борьба «Хуреш» чая тудары	Корректировка техники исполнения	Спортзал, маты
68	Гимнастика		1	С.У. П.М. Г.М.	Брусья, канат	Брусья, канат	Корректировка техники исполнения	Спортзал, маты
69	Т.Н.И.		1	С.У. П.М. Г.М.	Борьба «Хуреш»: зацеп с наружи, изнутри	Борьба «Хуреш»: зацеп с наружи, изнутри	Корректировка техники движения	Спортзал, маты
70	Мини-футбол		1	С.У. У.У. Г.М.	Передачи мяча внутренней стороной стопы	Передачи мяча внутренней стороной стопы	КТД	Спортзал
71	Мини-футбол		1	С.У. Г.М.	Приемы мяча	Приемы мяча	Корректировка движений	Спортзал,
72	ОЗ		1	С.У. Ф.М.	Теория: «основные требования безопасности на занятиях физической культуры»	Теория: «основные требования безопасности на занятиях физической культуры»	Фронтальный опрос	УП
73	Мини-футбол		1	С.У. П.М.	Удары по мячу головой	Удары по мячу головой	Корректировка техники движения	Спортзал,

74	Мини-футбол		1	С.У. Ф.М.	Обводки	Обводки	КТД	Спортзал,
75	Баскетбол		1	С.У. И.М.	Ведение мяча одной рукой, двумя руками	Ведение мяча одной рукой, двумя руками	Корректировка техники движения	Спортзал, мячи, мишень
76	Баскетбол		1	С.У. П.М.	Штрафной бросок	Штрафной бросок	КТД	Спортзал, гимнастические скамейки, стенка, канат
77	Баскетбол		1	С.У. Г.М.	Передачи мяча в движении	Передачи мяча в движении	КТД	Спортзал, гантели
78	Баскетбол		1	С.У. Г.М.	Ловля мяча в движении	Ловля мяча в движении	Корректировка техники движения	Спортзал
79	Баскетбол		1	С.У. Г.М.	Перехват, выбивание мяча	Перехват, выбивание мяча	КТД	Спортзал
80	Баскетбол		1	С.У. П.М.	Накрывание мяча	Накрывание мяча в прыжке	КТД	Спортзал,
81	Волейбол		1	С.У. Г.М.	Комбинации из изученных элементов техники волейбола	Комбинации из изученных элементов техники волейбола	Корректировка техники и тактики игры	Волейбольная площадка, мячи
82	Волейбол		1	С.У. Г.М.	Волейбол по основным правилам	Волейбол по основным правилам	Корректировка техники и тактики игры	Волейбольная площадка, мячи

83	Волейбол		1	С.У. Г.М.	Двухсторонняя игра в волейбол	Двухсторонняя игра в волейбол	Корректировка техники и тактики игры	Волейбольная площадка, мячи
84	Волейбол		1	С.У. Г.М.	Комбинации из изученных элементов техники волейбола	Комбинации из изученных элементов техники волейбола	Корректировка техники и тактики игры	Баскетбольная площадка, мячи
85	Волейбол		1	С.У. Г.М.	Волейбол по основным правилам	Волейбол по основным правилам	Корректировка техники и тактики игры	Баскетбольная площадка, мячи
86	Волейбол		1	С.У. Г.М.	Двухсторонняя игра в волейбол	Двухсторонняя игра в волейбол	Корректировка техники и тактики бега	Беговая дорожка, стадион
87	Л/ а		1	С.У. Ф.М.	Совершенствование кроссового бега (без учета времени)	Совершенствование кроссового бега (без учета времени)	Корректировка техники и тактики бега	Беговая дорожка, стадион
88	Легкая атлетика (скорость)		1	У.У. П.М.	Бег 200 метров.	Бег 200 метров. П/игра «Городки»	Корректировка техники и тактики бега	Беговая дорожка, секундомер, ЖУР
89	Легкая атлетика (скорость)		1	У.У. Г.М.	Бег 400 метров.	Бег 400 метров. П/игра «Лапта»	Корректировка техники и тактики	Беговая дорожка, секундомер,

							бега	ЖУР
90	ОРУ (скоростная выносливость)		1	Ф.М. С.У. Г.М.	Теория: «Физическая подготовленность»	Теория: «Физическая подготовленность»	Фронтальный опрос. Индивидуализа ция нагрузок	УП. Беговая дорожка
91	Легкая атлетика (скоростная выносливость)		1	С.У. П.М. И.М.	Совершенствование техники прыжков в длину способом «согнув ноги» и «прогнувшись»	Совершенствование техники прыжков в длину способом «согнув ноги» и «прогнувшись»	Корректировка техники и тактики прыжков	Прыжковая яма, измерительная рулетка
92	Легкая атлетика (скоростная выносливость)		1	У.У. С.У.	Зачетный урок по прыжкам в длину с разбега	Зачетный урок по прыжкам в длину с разбега	Корректировка техники и тактики прыжков	Прыжковая яма, измерительная рулетка
93	Л/а		1	У.У. П.М.	Прыжок в высоту способом «Перешагивание»	Прыжок в высоту «Перешагивание»	Фиксирование результатов	Высокая и низкая перекладина
94	Л/а		1	У.У. П.М.	Прыжки в длину с места.Метания	Прыжки в длину с места.Метания П/игра «Слон»	Фиксирование результатов	Измерительная рулетка, ЖУР
95	ОРУ (выносливость) Оценка уровня ОФК		1	У.У. Г.М.	Бег 1000 метров. Учетный урок	Бег 1000 метров. Учетный урок	Фиксирование результатов	Беговая дорожка, секундомер, ЖУР
96	Легкая атлетика (скоростно- силовые качества)		1	У.У. Г.М.	Бег 100 метров. Метания	Бег 100 метров.Метания П/игра «День и ночь»	Фиксирование результатов	Беговая дорожка, секундомер, ЖУР

97	ОЗ		1	Н.У. Ф.М.	Теория: «Физическая культура личности, ее связь с общей культурой общества»	Теория: «Физическая культура личности, ее связь с общей культурой общества»	Фиксирование результатов	УП
98	Л/а		1	У.У. Г.М.	Кросс 1 км	Кросс 1 км. П/игра «Салки»	Фиксирование результатов	ЖУР
99	Л/а		1	У.У. Г.М.	Кроссовая подготовка 2км.	Кроссовая подготовка 2км.	Фиксирование результатов	ЖУР
100	Легкая атлетика (скоростная выносливость)		1	С.У. Г.М.	Эстафетный бег 4 x 100 метров	Эстафетный бег 4 x 100 метров	Корректировка техники и тактики бега	Беговая дорожка, эстафетная палочка
101	ОЗ		1	С.У. Г.М.	Повторение пройденных тем, фронтальный опрос	Повторение пройденных тем, фронтальный опрос	Фиксирование результатов	УП
102	Футбол		1		Двухсторонняя игра в футбол.	Двухсторонняя игра в футбол.	Корректировка техники передачи игры	Футбольное поле, баскетбольная площадка, мячи
					Подведение итогов учебного года	Подведение итогов учебного года		

**Календарно – тематическое планирование
по физической культуре
8 класса на 2023 -2024 учебный год**

Условные обозначения форм урока по физической культуре:

А) Тип урока:

- Вводные уроки (В.У);
- Уроки ознакомления с новым материалом (Н.У);
- Смешанные уроки (См.У);
- Учетные уроки (У.У);
- Уроки совершенствования с выполнением пройденного материала (С.У);

ЖУР – журнал учета результатов.

УП – учебное пособие по основам знаний

ТТД – технико-тактические действия

Б) Методы ведения урока:

- Фронтальный (Ф.М);
- Поточный (П.М);
- Посменный (Пс.М);
- Групповой (Г.М);
- Индивидуальный (И.М);

РКК – развитие координационных и кондиционных способностей

ОУ – общеразвивающие упражнения

ОФК – основы физические качества

№ урока	Разделы программы	Календарные сроки изучения		Вид урока	Темы урока	Содержание урока	Формы контроля	Оснащенность урока
		Дата проведения	Факт. проведено					
1	2	3		4	5	6	7	8
1	Соблюдение мер безопасности и охраны труда на занятиях физической культуры		1	В.У. Ф.М.	Вводный урок по т/безопасности, первичный инструктаж на рабочем месте на уроках физической культуры	Вводный урок по т/безопасности, первичный инструктаж на рабочем месте на уроках физической культуры	Фронтальный опрос	Инструкции и журнал по т/безопасности
2	Л/атлетика		1	С.У. Ф.М.	Равномерный бег 800 метров, ОРУ на закрепление общей выносливости.	Равномерный бег 800 метров, ОРУ на закрепление общей выносливости. Подвижные игра.(П/и) «Слон»	Корректировка техники бега	Беговая дорожка
3	Л/атлетика		1	С.У. П.М.	Бег на 30, 60 метров	Бег на 30,60 метров П/и. «Лапта»	Корректировка техники поворотов	Беговая дорожка
4	Л/атлетика		1	С.У. Г.М.	Равномерный бег 1000 метров.	Равномерный бег 1000 метров. П/и «Салки»	Корректировка техники бега	Беговая дорожка
5	Л/атлетика		1	С.У. П.М.	Бег на 100 метров	Бег на 100 метров . П/и. «Городки»	Корректировка техники бега	Беговая дорожка
6	Л/атлетика		1	С.У. П.М.	Кросс 1 км Подтягивание на	Подтягивание на перекладине, ОРУ на развитие силы.	Корректировка исполнения	Перекладина, гимн. стенка

				.	перекладине, ОРУ на развитие силы.	П/и.»Слон» Кросс 1 км	упражнений	
7	ОЗ		1	С.У. Н.У. Ф.М .	Теория : «Здоровый образ жизни, о вреде дурных привычек»	Теория : «Здоровый образ жизни, о вреде дурных привычек»	Фронтальный опрос	УП
8	Л/атлетика		1		прыжок в длину, согнувшись, прогнувшись, 13 – 15 м разбега.	Закрепление техники прыжка в длину, согнувшись, прогнувшись, 13 – 15 м разбега. П/и «День и ночь»	Корректировка нагрузки	Прыжковая яма, рулетка
9	Л/атлетика		1	У.У. П.М .	Бег 60 метров. Прыжки в высоту	Бег 60 метров с максимальной интенсивностью, удержание тела в виси на перекладине (д), подтягивание на перекладине (м). Прыжки в высоту. П/и «Лапта»	Корректировка техники бега, правильность исполнения виси и подтягиваний	Беговая дорожка, секундомер, ЖУР, перекладина
10	Л/атлетика		1	У.У. Пс. М	Бег на 1000 метров.	Наклон вперед из положения сидя, сгибание и разгибание туловища из положения лежа за 30 секунд. П/и. «Салки»	Корректировка техники бега, правильность исполнения виси и подтягиваний	Спортзал, маты, ЖУР
11	Л/атлетика		1	У.У. Ф.М .	Бег на 1000 метров с фиксированием результата.	Бег на 1000 метров с фиксированием результата. П/и «Перетягивание»	Фиксирование результата	Секундомер, ЖУР
12	Л/атлетика		1	У.У. Ф.М . Г.М.	Прыжки в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа. П/и.	Прыжки в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа. П/и «Флажки»	Фиксирование результатов	Спортивная площадка, рулетка, ЖУР
13	Футбол		1	Г.М. С.У.	Закрепление техники ударов по неподвижному и летящему мячу, остановки мяча	Закрепление техники ударов по неподвижному и летящему мячу, остановки мяча	Корректировка техники исполнения	Футбольное поле, мячи
14	Футбол		1	П.М . С.У.	Удары головой (серединой лба и боковой частью лба и боковой частью лба в	Удары головой (серединой лба и боковой частью лба и боковой частью лба в прыжке и с	Корректировка техники исполнения	Футбольное поле, мячи

					прыжке и с разбега)	разбега)		
15	Футбол		1	И.М С.У.	Остановка мяча грудью	Остановка мяча грудью	Корректировка техники исполнения	Футбольное поле, мячи
16	Футбол		1	И.М С.У.	Обманные движения уходом, остановкой, ударом по мячу	Обманные движения уходом, остановкой, ударом по мячу	Корректировка техники исполнения	Футбольное поле, мячи
17	Футбол		1	Г.М. С.У.	Двухсторонняя игра в футбол по основным правилам	Двухсторонняя игра в футбол по основным правилам	Корректировка техники исполнения	Футбольное поле, мячи
18	Футбол		1	Г.М. С.У.	Игра в футбол по основным правилам с привлечением к судейству учащихся	Игра в футбол по основным правилам с привлечением к судейству учащихся	Корректировка техники исполнения	Футбольное поле, мячи
19	Легкая атлетика		1	С.У. И.М	Совершенствование техники передачи эстафетной палочки	Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. П/и «Флашки»	Контроль за передачей палочки	Беговая дорожка, палочки
20	Легкая атлетика		1	С.У. Г.М.	Эстафетный бег 4х 100	Эстафетный бег 4х 100 П/и «Лапта»	Контроль за передачей палочки	Беговая дорожка, палочки
21	Л/атлетика		1	С.У. Ф.М	Бег 1000 метров.	Бег 1000 метров. П/и. «Слон»	Контроль за передачей палочки	Спортзал, площадка
22	Легкая атлетика (спринтерский бег)		1	С.У. П.М	Бег на 100 метров на результат.Метания	Бег на 100 метров на результат. Метания.П/и. «Салки»	Корректировка техники и тактики бега	Беговая дорожка, секундомер, ЖУР
23	Легкая атлетика (прыжки в длину)		1	С.У. П.М	Совершенствование прыжков в длину с 13 – 15 шагов с разбега	Совершенствование прыжков в длину с 13 – 15 шагов с разбега	Корректировка шагов разбега, попадание на брусок	Прыжковая яма, рулетка, ЖУР
24	Легкая атлетика (прыжки в высоту)		1	С.У. П.М	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега, с 9 – 11 шагов разбега (способ «ножницы»)	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега, с 9 – 11 шагов разбега (способ «ножницы»)	Корректировка техники прыжка	Яма для прыжков в высоту

25	Легкая атлетика (метание)		1	С.У. П.М .	Техника метания гранаты 700г. (м), 500 г (д).	Техника метания гранаты 700г. (м), 500 г (д).	Корректировка техники метания	Сектор для метания, гранаты, ЖУР
26	Легкая атлетика (выносливость)		1	С.У. Г.М.	Бег на 1500 м. (д), 2000 м (м).	Бег на 1500 м. (д), 2000 м (м)..	Корректировка техники и тактики бега	Беговая дорожка, секундомер, ЖУР
27	Л/атлетика		1	С.У. Г.М.	Бег на 2000 метров.	Бег на 2000 метров..	Корректировка техники поворота	Спортивная площадка, спортзал, секундомер, ЖУР
28	Баскетбол		1	С.У. Г.М.	Закрепление передач в баскетболе двумя руками, одной, сверху, снизу, с отскоком от плеча	Закрепление передач в баскетболе двумя руками, одной, сверху, снизу, с отскоком от плеча	Корректировка техники исполнения	Баскетбольная площадка, мячи
29	Баскетбол		1	С.У. П.М .	Совершенствование ведение мяча с сопротивлением защитника в баскетболе	Совершенствование ведение мяча с сопротивлением защитника в баскетболе	Корректировка техники исполнения	Баскетбольная площадка, мячи
30	Баскетбол		1	У.У. П.М .	Варианты бросков в корзину в движении	Варианты бросков в корзину в движении	Корректировка техники исполнения	Баскетбольная площадка, мячи
31	Баскетбол		1	С.У. Г.М.	Двухсторонняя игра в баскетбол	Двухсторонняя игра в баскетбол	Корректировка техники исполнения	Баскетбольная площадка, мячи
32	Баскетбол		1	С.У. Г.М.	Тактика в баскетболе (стремительное нападение)	Тактика в баскетболе (стремительное нападение)	Корректировка техники исполнения	Баскетбольная площадка, мячи
33	Баскетбол		1	С.У. Г.М.	Тактика защиты, защита против игрока с мячом и без мяча	Тактика защиты, защита против игрока с мячом и без мяча	Корректировка техники исполнения	Баскетбольная площадка, мячи
34	Баскетбол		1	С.У. Г.М.	Двухсторонняя игра в баскетбол 3х3, 4х4, 5х5.	Двухсторонняя игра в баскетбол 3х3, 4х4, 5х5.	Корректировка техники исполнения	Баскетбольная площадка, мячи
35	Баскетбол		1	С.У.	Вырывание, выбивание,	Вырывание, выбивание,	Корректировка	Баскетбольная

				И.М . Г.М.	перехват, накрывание в баскетболе	перехват, накрывание в баскетболе	техники движений	я площадка, мячи
36	Волейбол		1	С.У. И.М . Г.М.	Совершенствование техники передвижений, комбинации из основных элементов техники передвижений в волейбол	Совершенствование техники передвижений, комбинации из основных элементов техники передвижений в волейбол	Корректировка техники движений	Волейбольная площадка, мячи
37	Волейбол		1	С.У. И.М .	Закрепление техники приема и передачи мяча в опорном положении, в прыжке, передача назад	Закрепление техники приема и передачи мяча в опорном положении, в прыжке, передача назад	Корректировка техники движений	Волейбольная площадка, мячи
38	Волейбол		1	С.У. И.М . П.М .	Прямая верхняя подача	Прямая верхняя подача	Корректировка техники движений	Волейбольная площадка, мячи
39	Волейбол		1	С.У. И.М . П.М .	Закрепление прямого нападающего удара	Закрепление прямого нападающего удара	Корректировка техники движений	Волейбольная площадка, мячи
40	Волейбол		1	С.У. И.М .	Совершенствование приема мяча снизу двумя руками	Совершенствование приема мяча снизу двумя руками	Корректировка техники движений	Волейбольная площадка, мячи
41	Волейбол		1	С.У. И.М . Г.М.	Закрепление приема мяча одной рукой с падением вперед и скольжением на груди - животе	Закрепление приема мяча одной рукой с падением вперед и скольжением на груди - животе	Корректировка техники движений	Волейбольная площадка, мячи
42	Волейбол		1	С.У. И.М . Г.М.	Изучение вариантов блокирования нападающих ударов (одиночные, вдвоем), страховка	Изучение вариантов блокирования нападающих ударов (одиночные, вдвоем), страховка	Корректировка техники движений	Волейбольная площадка, мячи
43	Волейбол		1	С.У. И.М .	Тактика нападения - индивидуальные, групповые и командные	Тактика нападения - индивидуальные, групповые и командные действия	Корректировка техники движений	Волейбольная площадка, мячи

				Г.М.	действия			
44	Волейбол		1	С.У. И.М . Г.М.	Тактика защиты – индивидуальные, групповые и командные действия	Тактика защиты – индивидуальные, групповые и командные действия	Корректировка техники движений	Волейбольная площадка, мячи
45	Волейбол		1	С.У. Г.М.	Игры по упрощенными правилами игры волейбола	Игры по упрощенными правилами игры волейбола	Корректировка техники движений	Волейбольная площадка, мячи
46	Волейбол		1	С.У. Г.М.	Двухсторонняя игра в волейбол	Двухсторонняя игра в волейбол	Корректировка техники движений	Волейбольная площадка, мячи
47	Мини-футбол		1	С.У. Ф.М .	Передачи мяча в движении	Передачи мяча в движении	КТД	Спортзал
48	Мини-футбол			У.У. Ф.М .	Приемы мяча	Приемы мяча	КТД	Спортзал
49	Меры безопасности и охраны труда на занятиях физической культуры		1	У.У. Ф.М .	Повторный инструктаж по технике безопасности, гимнастике, спортиграм, л/атлетике. Оказание первой помощи	Повторный инструктаж по технике безопасности, гимнастике, спортиграм, л/атлетике. Оказание первой помощи	Фронтальный опрос, практические умения	Журнал по т/б, инструкции
50	Мини-футбол		1	С.У. У.У. П.М .	Ведения мяча	Ведения мяча	КТД	Спортзал
51	Мини-футбол		1	С.У. П.М .	Тактика нападения индивидуальные, групповые и командные действия	Тактика нападения индивидуальные, групповые и командные действия	КТД	Спортзал
52	Мини-футбол		1	С.У. И.М . Г.М. Н.У.	Тактика защиты индивидуальные, групповые и командные действия	Тактика защиты индивидуальные, групповые и командные действия	КТД	Спортзал

53	Стритбол		1	С.У. Г.М.	Закрепление обучения игре «Стритбол»	Закрепление обучения игре «Стритбол»	Коррекция техники и тактики игры	Баскетбольная площадка, мячи
54	Стритбол		1	С.У. Г.М.	Игра в «Стритбол», судейство осуществляется учащимися	Игра в «Стритбол», судейство осуществляется учащимися	Коррекция техники и тактики игры	Баскетбольная площадка, мячи
55	ОЗ		1	С.У. Ф.М .	Теория: «Оказание первой помощи, профилактика травматизма»	Теория: «Оказание первой помощи, профилактика травматизма»	Оценка практических умений	Шины, бинты, жгут
56	Гимнастика		1	С.У. И.М .	Прыжки через гимн. козла	Прыжки через гимн. козла	Корректировка техники движений	Спортзал, маты
57	Т.Н.И.		1	У.У. И.М .	Тув.Нац.игра «Тевек»	Тув.Нац.игра «Тевек: базары,чин, далгыг»		Спортзал
58	Т.Н.И.		1	С.У. Ф.М . Н.У.	Тув. Нац. Борьба «Хуреш»	Тув. Нац. Борьба «Хуреш: бугтаары»		Спортзал
59	Гимнастика		1	Н.У. И.М .	Брусья , канат	Брусья, канат	Корректировка движений	Спортзал, маты
60	Гимнастика		1	С.У. Н.У. И.М .	Длинный кувырок, стойка на руках с помощью (м), стойка на лопатках (д)	Длинный кувырок, стойка на руках с помощью (м), стойка на лопатках (д)	Страховка, корректировка движений	Спортзал, маты
61	Гимнастика с основами акробатики		1	С.У. Н.У. И.М .	Кувырок назад через стойку на руках с помощью (м), сед углом, стоя на коленях, наклон назад (д)	Кувырок назад через стойку на руках с помощью (м), сед углом, стоя на коленях, наклон назад (д)	Страховка, корректировка движений	Спортзал, маты
62	Гимнастика с основами акробатики		1	С.У. Н.У. И.М .	Перевороты в стороны	Перевороты в стороны	Страховка, корректировка движений	Спортзал,
63	Гимнастика с основами		1	С.У. Н.У.	Стойки на голове, на лопатках	Стойки на голове, на лопатках	Страховка, корректировка	Спортзал, маты,

	акробатики			И.М .			движений	
64	Гимнастика с основами акробатики		1	С.У. Н.У. И.М .	Закрепление переворотов и стоек	Закрепление переворотов и стоек	Страховка, корректировка движений	Спортзал, маты
65	Гимнастика с основами акробатики		1	С.У. Н.У. И.М .	Комплекс корректирующих упражнений для мышц позвоночника, спины и живота	Комплекс корректирующих упражнений для мышц позвоночника, спины и живота	Страховка, корректировка движений	Спортзал, маты
66	Гимнастика		1	С.У. Ф.М .	Совершенствование кувырков перекатов (назад, вперед)	Совершенствование кувырков перекатов (назад, вперед)	Корректировка техники исполнения	Спортзал, маты
67	Гимнастика		1	С.У. П.М . Г.М.	Стойки	Стойки	Корректировка техники исполнения	Спортзал, маты
68	Гимнастика		1	С.У. П.М . Г.М.	Прыжки	Прыжки	Корректировка техники исполнения	Спортзал, маты
69	Гимнастика		1	С.У. П.М . Г.М.	Совершенствование изученных элементов гимнастики	Совершенствование изученных элементов гимнастики	Корректировка техники движения	Спортзал, маты
70	Волейбол		1	С.У. У.У. Г.М.	Прямая верхняя подача	Прямая верхняя подача	КТД	Спортзал
71	Волейбол		1	С.У. Г.М.	Передачи мяча в прыжке	Передачи мяча в прыжке	КТД	Спортзал,
72	ОЗ		1	С.У. Ф.М .	Теория: «основные требования безопасности на занятиях физической культуры»	Теория: «основные требования безопасности на занятиях физической культуры»	Фронтальный опрос	УП
73	Волейбол		1	С.У. П.М	Прямой нападающий удар из – за 2,4	Прямой нападающий удар из – за 2,4	КТД	Спортзал,

74	Волейбол		1	С.У. Ф.М	Блок (одиночный , двойной), страховка	Блок (одиночный , двойной), страховка	КТД	Спортзал,
75	Волейбол		1	С.У. И.М	Тактика нападения (индивидуальные , групповые, командные)	Тактика нападения (индивидуальные, групповые, командные)	Корректировка техники движения	Спортзал,
76	Волейбол		1	С.У. П.М	Тактика защиты (, индивидуальные групповые, командные)	Тактика защиты (индивидуальные, групповые, командные)	КТД	Спортзал,
77	Баскетбол		1	С.У. Г.М.	Броски в движении, прыжке	Броски в движении, прыжке	КТД	Спортзал,
78	Баскетбол		1	С.У. Г.М.	Штрафной бросок	Штрафной бросок	Корректировка техники движения	Спортзал
79	Баскетбол		1	С.У. Г.М.	Передачи и ловля мяча в движении	Передачи и ловля мяча в движении	КТД	Спортзал,
80	Баскетбол		1	С.У. П.М	Тактика защиты и нападения (индивидуальные , групповые, командные)	Тактика защиты и нападения (индивидуальные , групповые, командные)	КТД	Спортзал,
81	Волейбол		1	С.У. Г.М.	Комбинации из изученных элементов техники волейбола	Комбинации из изученных элементов техники волейбола	Корректировка техники и тактики игры	Волейбольная площадка, мячи
82	Волейбол		1	С.У. Г.М.	Игра в волейбол по основным правилам	Игра в волейбол по основным правилам	Корректировка техники и тактики игры	Волейбольная площадка, мячи
83	Волейбол		1	С.У. Г.М.	Двухсторонняя игра в волейбол	Двухсторонняя игра в волейбол	Корректировка техники и тактики игры	Волейбольная площадка, мячи
84	Баскетбол		1	С.У. Г.М.	Комбинации из изученных элементов техники баскетбола	Комбинации из изученных элементов техники баскетбола	Корректировка техники и тактики игры	Баскетбольна я площадка, мячи

85	Баскетбол		1	С.У. Г.М.	Баскетбол по основным правилам	Баскетбол по основным правилам	Корректировка техники и тактики игры	Баскетбольная площадка, мячи
86	Баскетбол		1	С.У. Г.М.	Двухсторонняя игра в баскетбол	Двухсторонняя игра в баскетбол	Корректировка техники и тактики бега	Беговая дорожка, стадион
87	ОРУ (общая выносливость)		1	С.У. Ф.М. .	Совершенствование кроссового бега (без учета времени)	Совершенствование кроссового бега (без учета времени)	Корректировка техники и тактики бега	Беговая дорожка, стадион
88	Легкая атлетика (скорость)		1	У.У. П.М. .	Бег 100 метров. Учетный урок.	Бег 100 метров. Учетный урок. П/игры «Лапта»	Корректировка техники и тактики бега	Беговая дорожка, секундомер, ЖУР
89	Легкая атлетика (скорость)		1	У.У. Г.М.	Бег 100 метров.	Бег 100 метров. П/игры «Городки»	Корректировка техники и тактики бега	Беговая дорожка, секундомер, ЖУР
90	Л/атлетика		1	Ф.М. . С.У. Г.М.	Бег на 30,60 метров.	Бег на 30,60 метров. Повторение пробегание 30 метров – 3 – 4 раза, 60 метров – 3 – 4 раза П/игра «Лапта»	Фронтальный опрос. Индивидуализация нагрузок	УП. Беговая дорожка
91	Легкая атлетика (скоростная выносливость)		1	С.У. П.М. . И.М. .	Закрепление техники прыжков в длину способом «согнув ноги» и «прогнувшись»	Закрепление техники прыжков в длину способом «согнув ноги» и «прогнувшись»	Корректировка техники и тактики прыжков	Прыжковая яма, измерительная рулетка
92	Л/атлетика		1	У.У. С.У.	Зачетный урок по прыжкам в длину с разбега	Зачетный урок по прыжкам в длину с разбега	Корректировка техники и тактики прыжков	Прыжковая яма, измерительная рулетка
93	Л/атлетика		1	У.У. П.М. .	Прыжки в высоту способом «Перешагивание»	Прыжки в высоту способом «Перешагивание»	Фиксирование результатов	Прыжковая яма

94	Л/атлетика		1	У.У. П.М.	Прыжки в длину с места.	Прыжки в длину с места. П/игры «День и ночь»	Фиксирование результатов	Измерительная рулетка, ЖУР
95	Л/а		1	У.У. Г.М.	Бег 1000 метров. Метания.	Бег 1000 метров. Учетный урок. Метания. П/игры «Лапта»	Фиксирование результатов	Беговая дорожка, секундомер, ЖУР
96	Легкая атлетика (скоростно-силовые качества)		1	У.У. Г.М.	Бег 2000 метров	Бег 2000 метров П/игры «Городки»	Фиксирование результатов	Беговая дорожка, секундомер, ЖУР
97	ОЗ		1	Н.У. Ф.М.	Теория: «Физическая культура личности, ее связь с общей культурой общества»	Теория: «Физическая культура личности, ее связь с общей культурой общества»	Фиксирование результатов	УП
98	Л/а		1	У.У. Г.М.	Кросс 1 км	Кросс 1 км, сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Фиксирование результатов	ЖУР
99	Л/а		1	У.У. Г.М.	Кросс 2 км	Кросс 2 км тест на гибкость, наклон туловища вперед из положения сидя	Фиксирование результатов	ЖУР
100	Легкая атлетика (скоростная выносливость)		1	С.У. Г.М.	Эстафетный бег 4 x 100 метров	Эстафетный бег 4 x 100 метров П/игра «Салки»	Корректировка техники и тактики прыжков	Беговая дорожка, эстафетная палочка
101	ОЗ		1	С.У. Г.М.	Повторение пройденных тем, фронтальный опрос	Повторение пройденных тем, фронтальный опрос	Фиксирование результатов	УП
102	Футбол		1		Двухсторонняя игра в футбол	Двухсторонняя игра в футбол	Корректировка техники передачи игры	Футбольное поле,
					Подведение итогов учебного года	Подведение итогов учебного года		

**Календарно – тематическое планирование
по физической культуре
11 класса на 2023 -2024 учебный год**

Условные обозначения форм урока по физической культуре:

А) Тип урока:

- Вводные уроки (В.У);
- Уроки ознакомления с новым материалом (Н.У);
- Смешанные уроки (См.У);
- Учетные уроки (У.У);
- Уроки совершенствования с выполнением пройденного материала (С.У);

ЖУР – журнал учета результатов.

Б) Методы ведения урока:

- Фронтальный (Ф.М);
- Поточный (П.М);
- Посменный (Пс.М);
- Групповой (Г.М);
- Индивидуальный (И.М);

УП – учебное пособие по основам знаний

ТТД – технико-тактические действия

РКК – развитие координационных и кондиционных способностей

ОУ – общеразвивающие упражнения

ОФК – основы физические качества

№ урока	Разделы программы	Календарные сроки изучения		Вид урока	Темы урока	Содержание урока	Формы контроля	Оснащенность урока
		Дата проведения	Факт. проведено					
1	2	3		4	5	6	7	8
1	Соблюдение мер безопасности и охраны труда на занятиях физической культуры		1	В.У. Ф.М.	Вводный урок по т/безопасности, первичный инструктаж на рабочем месте на уроках физической культуры	Вводный урок по т/безопасности, первичный инструктаж на рабочем месте на уроках физической культуры	Фронтальный опрос	Инструкции и журнал по т/безопасности
2	Л/атлетика		1	С.У. Ф.М.	Равномерный бег 1000 метров, ОРУ на закрепление общей выносливости.	Равномерный бег 1000 метров, ОРУ на закрепление общей выносливости. Подвижные игра.(П/и) «Слон»	Корректировка техники бега	Беговая дорожка
3	Л/атлетика		1	С.У. П.М.	Бег на 30 м Челночный бег 3*10 метров	Закрепление техники челночного бега 3x10 м (4 – 6 повторения) П/и. «Лапта»	Корректировка техники поворотов	Беговая дорожка
4	Л/атлетика		1	С.У. Г.М.	Равномерный бег 1000 метров.	Равномерный бег 1000 метров. П/и «Салки»	Корректировка техники бега	Беговая дорожка
5	Л/атлетика		1	С.У. П.М.	Бег на 60 метров	Бег на 60 метров (3 – 4 повторения). П/и. «Городки»	Корректировка техники бега	Беговая дорожка
6	Л/атлетика		1	С.У.	Кросс 2 км Подтягивание	Подтягивание на перекладине,	Корректировка	Перекладина,

				П.М .	на перекладине, ОРУ на развитие силы.	ОРУ на развитие силы. П/и.»Слон» Кросс 2 км	исполнения упражнений	гимн. стенка
7	ОЗ		1	С.У. Н.У. Ф.М .	Теория : «Здоровый образ жизни, о вреде дурных привычек»	Теория : «Здоровый образ жизни, о вреде дурных привычек»	Фронтальный опрос	УП
8	Л/атлетика		1		прыжок в длину, согнувшись, прогнувшись, 13 – 15 м разбега.	Закрепление техники прыжка в длину, согнувшись, прогнувшись, 13 – 15 м разбега. П/и «День и ночь»	Корректировка нагрузки	Прыжковая яма, рулетка
9	Л/атлетика		1	У.У. П.М .	Бег 100 метров. Прыжки в высоту.	Бег 100 метров с максимальной интенсивностью, удержание тела в виси на перекладине (д), подтягивание на перекладине (м).Прыжки в высоту. П/и «Лапта»	Корректировка техники бега, правильность исполнения виси и подтягиваний	Беговая дорожка, секундомер, ЖУР, перекладина
10	Л/атлетика		1	У.У. Пс. М	Бег на 2000 метров.	Бег на 2000 метров. Наклон вперед из положения сидя, сгибание и разгибание туловища из положения лежа за 30 секунд. П/и. «Салки»	Корректировка техники бега, правильность исполнения виси и подтягиваний	Спортзал, маты, ЖУР
11	Л/атлетика		1	У.У. Ф.М .	Бег на 1000 метров с фиксированием результата.	Бег на 1000 метров с фиксированием результата. П/и «Перетягивание »	Фиксирование результата	Секундомер, ЖУР
12	Л/атлетика		1	У.У. Ф.М . Г.М.	Прыжки в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	Прыжки в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа. П/и «Флажки»	Фиксирование результатов	Спортивная площадка, рулетка, ЖУР
13	Футбол		1	Г.М. С.У.	Закрепление техники ударов по неподвижному и летящему мячу, остановки мяча	Закрепление техники ударов по неподвижному и летящему мячу, остановки мяча	Корректировка техники исполнения	Футбольное поле, мячи
14	Футбол		1	П.М .	Удары головой (серединой лба и боковой частью лба и	Удары головой (серединой лба и боковой частью лба и боковой	Корректировка техники	Футбольное поле, мячи

				С.У.	боковой частью лба в прыжке и с разбега)	частью лба в прыжке и с разбега)	исполнения	
15	Футбол		1	И.М . С.У.	Остановка мяча грудью	Остановка мяча грудью	Корректировка техники исполнения	Футбольное поле, мячи
16	Футбол		1	И.М . С.У.	Обманные движения уходом, остановкой, ударом по мячу	Обманные движения уходом, остановкой, ударом по мячу	Корректировка техники исполнения	Футбольное поле, мячи
17	Футбол		1	Г.М. С.У.	Двухсторонняя игра в футбол по основным правилам	Двухсторонняя игра в футбол по основным правилам	Корректировка техники исполнения	Футбольное поле, мячи
18	Футбол		1	Г.М. С.У.	Игра в футбол по основным правилам с привлечением к судейству учащихся	Игра в футбол по основным правилам с привлечением к судейству учащихся	Корректировка техники исполнения	Футбольное поле, мячи
19	Легкая атлетика		1	С.У. И.М .	Совершенствование техники передачи эстафетной палочки	Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. П/и «Флажки»	Контроль за передачей палочки	Беговая дорожка, палочки
20	Легкая атлетика		1	С.У. Г.М.	Эстафетный бег 4x 100	Эстафетный бег 4x 100 П/и «Лапта»	Контроль за передачей палочки	Беговая дорожка, палочки
21	Л/атлетика		1	С.У. Ф.М .	Бег 1000 метров.	Бег 1000 метров. П/и. «Слон»	Контроль за передачей палочки	Спортзал, площадка
22	Легкая атлетика (спринтерский бег)		1	С.У. П.М .	Бег на 100 метров на результат. Метания.	Бег на 100 метров на результат. Метания .П/и. «Боевые петухи»	Корректировка техники и тактики бега	Беговая дорожка, секундомер, ЖУР
23	Легкая атлетика (прыжки в длину)		1	С.У. П.М .	Совершенствование прыжков в длину с 13 – 15 шагов с разбега	Совершенствование прыжков в длину с 13 – 15 шагов с разбега	Корректировка шагов разбега, попадание на брусок	Прыжковая яма, рулетка, ЖУР
24	Легкая атлетика (прыжки в высоту)		1	С.У. П.М .	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега, с 9 – 11 шагов разбега (способ	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега, с 9 – 11 шагов разбега (способ «перешагивание»)	Корректировка техники прыжка	Яма для прыжков в высоту

					«перешагивание»)			
25	Легкая атлетика (метание)		1	С.У. П.М.	Техника метания гранаты 700г. (м), 500 г (д).	Техника метания гранаты 700г. (м), 500 г (д).	Корректировка техники метания	Сектор для метания, гранаты, ЖУР
26	Легкая атлетика (выносливость)		1	С.У. Г.М.	Бег на 2000 м. (д), 3000 м (м).	Бег на 2000 м. (д), 3000 м (м)..	Корректировка техники и тактики бега	Беговая дорожка, секундомер, ЖУР
27	Л/атлетика		1	С.У. Г.М.	Бег на 2000 метров.	Бег на 2000 метров. П/и «Лапта»	Корректировка техники поворота	Спортивная площадка, спортзал, секундомер, ЖУР
28	Баскетбол		1	С.У. Г.М.	Закрепление передач в баскетболе двумя руками, одной, сверху, снизу, с отскоком от плеча	Закрепление передач в баскетболе двумя руками, одной, сверху, снизу, с отскоком от плеча	Корректировка техники исполнения	Баскетбольная площадка, мячи
29	Баскетбол		1	С.У. П.М.	Совершенствование ведение мяча с сопротивлением защитника в баскетболе	Совершенствование ведение мяча с сопротивлением защитника в баскетболе	Корректировка техники исполнения	Баскетбольная площадка, мячи
30	Баскетбол		1	У.У. П.М.	Варианты бросков в корзину в движении	Варианты бросков в корзину в движении	Корректировка техники исполнения	Баскетбольная площадка, мячи
31	Баскетбол		1	С.У. Г.М.	Двухсторонняя игра в баскетбол	Двухсторонняя игра в баскетбол	Корректировка техники исполнения	Баскетбольная площадка, мячи
32	Баскетбол		1	С.У. Г.М.	Тактика в баскетболе (стремительное нападение)	Тактика в баскетболе (стремительное нападение)	Корректировка техники исполнения	Баскетбольная площадка, мячи
33	Баскетбол		1	С.У. Г.М.	Тактика защиты, защита против игрока с мячом и без мяча	Тактика защиты, защита против игрока с мячом и без мяча	Корректировка техники исполнения	Баскетбольная площадка, мячи
34	Баскетбол		1	С.У. Г.М.	Двухсторонняя игра в баскетбол 3х3, 4х4, 5х5.	Двухсторонняя игра в баскетбол 3х3, 4х4, 5х5.	Корректировка техники исполнения	Баскетбольная площадка, мячи

35	Баскетбол		1	С.У. И.М . Г.М.	Вырывание, выбивание, перехват, накрывание в баскетболе	Вырывание, выбивание, перехват, накрывание в баскетболе	Корректировка техники движений	Баскетбольная площадка, мячи
36	Волейбол		1	С.У. И.М . Г.М.	Совершенствование техники передвижений, комбинации из основных элементов техники передвижений в волейбол	Совершенствование техники передвижений, комбинации из основных элементов техники передвижений в волейбол	Корректировка техники движений	Волейбольная площадка, мячи
37	Волейбол		1	С.У. И.М .	Закрепление техники приема и передачи мяча в опорном положении, в прыжке, передача назад	Закрепление техники приема и передачи мяча в опорном положении, в прыжке, передача назад	Корректировка техники движений	Волейбольная площадка, мячи
38	Волейбол		1	С.У. И.М . П.М	Прямая верхняя подача	Прямая верхняя подача	Корректировка техники движений	Волейбольная площадка, мячи
39	Волейбол		1	С.У. И.М . П.М .	Закрепление прямого нападающего удара	Закрепление прямого нападающего удара	Корректировка техники движений	Волейбольная площадка, мячи
40	Волейбол		1	С.У. И.М .	Совершенствование приема мяча снизу двумя руками	Совершенствование приема мяча снизу двумя руками	Корректировка техники движений	Волейбольная площадка, мячи
41	Волейбол		1	С.У. И.М . Г.М.	Закрепление приема мяча одной рукой с падением вперед и скольжением на груди - животе	Закрепление приема мяча одной рукой с падением вперед и скольжением на груди - животе	Корректировка техники движений	Волейбольная площадка, мячи
42	Волейбол		1	С.У. И.М . Г.М.	Изучение вариантов блокирования нападающих ударов (одиночные, вдвоем), страховка	Изучение вариантов блокирования нападающих ударов (одиночные, вдвоем), страховка	Корректировка техники движений	Волейбольная площадка, мячи
43	Волейбол		1	С.У. И.М	Тактика нападения - индивидуальные,	Тактика нападения - индивидуальные, групповые и	Корректировка техники	Волейбольная площадка,

				. Г.М.	групповые и командные действия	командные действия	движений	мячи
44	Волейбол		1	С.У. И.М. . Г.М.	Тактика защиты – индивидуальные, групповые и командные действия	Тактика защиты – индивидуальные, групповые и командные действия	Корректировка техники движений	Волейбольная площадка, мячи
45	Волейбол		1	С.У. Г.М.	Игры по упрощенными правилами игры волейбола	Игры по упрощенными правилами игры волейбола	Корректировка техники движений	Волейбольная площадка, мячи
46	Волейбол		1	С.У. Г.М.	Двухсторонняя игра в волейбол	Двухсторонняя игра в волейбол	Корректировка техники движений	Волейбольная площадка, мячи
47	Мини-футбол		1	С.У. Ф.М. .	Передачи мяча в движении	Передачи мяча в движении	КТД	Спортзал
48	Мини-футбол			У.У. Ф.М. .	Приемы мяча	Приемы мяча	КТД	Спортзал
49	Меры безопасности и охраны труда на занятиях физической кул.		1	У.У. Ф.М. .	Повторный инструктаж по технике безопасности, гимнастике, спортиграм, л/атлетике. Оказание первой помощи	Повторный инструктаж по технике безопасности, гимнастике, спортиграм, л/атлетике. Оказание первой помощи	Фронтальный опрос, практические умения	Журнал по т/б, инструкции
50	Мини-футбол		1	С.У. У.У. П.М. .	Ведения мяча	Ведения мяча	КТД	Спортзал
51	Мини-футбол		1	С.У. П.М. .	Тактика нападения индивидуальные, групповые и командные действия	Тактика нападения индивидуальные, групповые и командные действия	КТД	Спортзал
52	Мини-футбол		1	С.У. И.М. . Г.М. Н.У.	Тактика защиты индивидуальные, групповые и командные действия	Тактика защиты индивидуальные, групповые и командные действия	КТД	Спортзал

53	Стритбол		1	С.У. Г.М.	Закрепление обучения игре «Стритбол»	Закрепление обучения игре «Стритбол»	Коррекция техники и тактики игры	Баскетбольная площадка, мячи
54	Стритбол		1	С.У. Г.М.	Игра в «Стритбол», судейство осуществляется учащимися	Игра в «Стритбол», судейство осуществляется учащимися	Коррекция техники и тактики игры	Баскетбольная площадка, мячи
55	ОЗ		1	С.У. Ф.М .	Теория: «Оказание первой помощи, профилактика травматизма»	Теория: «Оказание первой помощи, профилактика травматизма»	Оценка практических умений	Шины, бинты, жгут
56	Гимнастика		1	С.У. И.М .	Прыжки через гимн. козла	Прыжки через гимназию козла	Корректировка техники движений	Спортзал, маты
57	Т.Н.И.		1	У.У. И.М .	Тув.Нац.игра «Тевек»	Тув.Нац.игра «Тевек: базары,чин, далгыг»		Спортзал
58	Т.Н.И.		1	С.У. Ф.М . Н.У.	Тув. Нац. Борьба «Хуреш»	Тув. Нац. Борьба «Хуреш: бутгаары»		Спортзал
59	Т.Н.И.		1	Н.У. И.М .	Борьба «Хуреш» девиг,бутгаары, чая тудары	Борьба «Хуреш» девиг,бутгаары, чая тудары	Корректировка движений	Спортзал, маты
60	Гимнастика		1	С.У. Н.У. И.М .	Длинный кувырок, стойка на руках с помощью (м), стойка на лопатках (д)	Длинный кувырок, стойка на руках с помощью (м), стойка на лопатках (д)	Страховка, корректировка движений	Спортзал, маты
61	Гимнастика с основами акробатики		1	С.У. Н.У. И.М .	Кувырок назад через стойку на руках с помощью (м), сед углом, стоя на коленях, наклон назад (д)	Кувырок назад через стойку на руках с помощью (м), сед углом, стоя на коленях, наклон назад (д)	Страховка, корректировка движений	Спортзал, маты
62	Гимнастика с основами акробатики		1	С.У. Н.У. И.М .	Перевороты в стороны	Перевороты в стороны	Страховка, корректировка движений	Спортзал,

63	Гимнастика с основами акробатики		1	С.У. Н.У. И.М .	Стойки на голове, на лопатках	Стойки на голове, на лопатках	Страховка, корректировка движений	Спортзал, маты,
64	Гимнастика с основами акробатики		1	С.У. Н.У. И.М .	Закрепление переворотов и стоек	Закрепление переворотов и стоек	Страховка, корректировка движений	Спортзал, маты
65	Гимнастика с основами акробатики		1	С.У. Н.У. И.М .	Комплекс корректирующих упражнений для мышц позвоночника, спины и живота	Комплекс корректирующих упражнений для мышц позвоночника, спины и живота	Страховка, корректировка движений	Спортзал, маты
66	Гимнастика		1	С.У. Ф.М .	Совершенствование кувырков перекатов (назад, вперед)	Совершенствование кувырков перекатов (назад, вперед)	Корректировка техники исполнения	Спортзал, маты
67	Гимнастика		1	С.У. П.М . Г.М.	Брусья, канат	Брусья , канат	Корректировка техники исполнения	Спортзал, маты
68	Гимнастика		1	С.У. П.М . Г.М.	Прыжки	Прыжки	Корректировка техники исполнения	Спортзал, маты
69	Т.Н.И.		1	С.У. П.М . Г.М.	Борьба «Хуреш», зацеп снаружи, изнутри	Борьба «Хуреш» зацеп снаружи, изнутри	Корректировка техники движения	Спортзал, маты
70	Волейбол		1	С.У. У.У. Г.М.	Прямая верхняя подача	Прямая верхняя подача	КТД	Спортзал
71	Волейбол		1	С.У. Г.М.	Передачи мяча в прыжке	Передачи мяча в прыжке	КТД	Спортзал,
72	ОЗ		1	С.У. Ф.М .	Теория: «основные требования безопасности на занятиях физической	Теория: «основные требования безопасности на занятиях физической культуры»	Фронтальный опрос	УП

					культуры»			
73	Волейбол		1	С.У. П.М	Прямой нападающий удар из – за 2,4	Прямой нападающий удар из – за 2,4	КТД	Спортзал,
74	Волейбол		1	С.У. Ф.М	Блок (одиночный , двойной), страховка	Блок (одиночный , двойной), страховка	КТД	Спортзал,
75	Волейбол		1	С.У. И.М	Тактика нападения (индивидуальные , групповые, командные)	Тактика нападения (индивидуальные, групповые, командные)	Корректировка техники движения	Спортзал,
76	Волейбол		1	С.У. П.М	Тактика защиты (, индивидуальные групповые, командные)	Тактика защиты (индивидуальные, групповые, командные)	КТД	Спортзал,
77	Баскетбол		1	С.У. Г.М.	Броски в движении, прыжке	Броски в движении, прыжке	КТД	Спортзал,
78	Баскетбол		1	С.У. Г.М.	Штрафной бросок	Штрафной бросок	Корректировка техники движения	Спортзал
79	Баскетбол		1	С.У. Г.М.	Передачи и ловля мяча в движении	Передачи и ловля мяча в движении	КТД	Спортзал,
80	Баскетбол		1	С.У. П.М	Тактика защиты и нападения (индивидуальные , групповые, командные)	Тактика защиты и нападения (индивидуальные , групповые, командные)	КТД	Спортзал,
81	Волейбол		1	С.У. Г.М.	Комбинации из изученных элементов техники волейбола	Комбинации из изученных элементов техники волейбола	Корректировка техники и тактики игры	Волейбольная площадка, мячи
82	Волейбол		1	С.У. Г.М.	Игра в волейбол по основным правилам	Игра в волейбол по основным правилам	Корректировка техники и тактики игры	Волейбольная площадка, мячи
83	Волейбол		1	С.У. Г.М.	Двухсторонняя игра в волейбол	Двухсторонняя игра в волейбол	Корректировка техники и тактики игры	Волейбольная площадка, мячи
84	Баскетбол		1	С.У.	Комбинации из изученных	Комбинации из изученных	Корректировка	Баскетбольная

				Г.М.	элементов техники баскетбола	элементов техники баскетбола	техники и тактики игры	площадка, мячи
85	Баскетбол		1	С.У. Г.М.	Баскетбол по основным правилам	Баскетбол по основным правилам	Корректировка техники и тактики игры	Баскетбольная площадка, мячи
86	Баскетбол		1	С.У. Г.М.	Двухсторонняя игра в баскетбол	Двухсторонняя игра в баскетбол	Корректировка техники и тактики бега	Беговая дорожка, стадион
87	Легкая атлетика		1	С.У. Ф.М .	Совершенствование кроссового бега (без учета времени)	Совершенствование кроссового бега (без учета времени)	Корректировка техники и тактики бега	Беговая дорожка, стадион
88	Легкая атлетика (скорость)		1	У.У. П.М .	Бег 100 метров. Учетный урок.	Бег 100 метров. Учетный урок. П/игры «Лапта»	Корректировка техники и тактики бега	Беговая дорожка, секундомер, ЖУР
89	Легкая атлетика (скорость)		1	У.У. Г.М.	Бег 200 метров.	Бег 200 метров. П/игры «Городки»	Корректировка техники и тактики бега	Беговая дорожка, секундомер, ЖУР
90	Л/атлетика		1	Ф.М . С.У. Г.М.	Бег на 30,60 метров.	Бег на 30,60 метров. Повторение пробегание 30 метров – 3 – 4 раза, 60 метров – 3 – 4 раза П/игра «Лапта»	Фронтальный опрос. Индивидуализация нагрузок	УП. Беговая дорожка
91	Легкая атлетика (скоростная выносливость)		1	С.У. П.М . И.М .	Закрепление техники прыжков в длину способом «согнув ноги» и «прогнувшись»	Закрепление техники прыжков в длину способом «согнув ноги» и «прогнувшись»	Корректировка техники и тактики прыжков	Прыжковая яма, измерительная рулетка
92	Л/атлетика		1	У.У. С.У.	Зачетный урок по прыжкам в длину с разбега	Зачетный урок по прыжкам в длину с разбега	Корректировка техники и тактики прыжков	Прыжковая яма, измерительная рулетка

93	Л/атлетика		1	У.У. П.М	Прыжки в высоту способом «Перешагивание»	Прыжки в высоту способом «Перешагивание»	Фиксирование результатов	Прыжковая яма
94	Л/атлетика		1	У.У. П.М	Прыжки в длину с места. Метания.	Прыжки в длину с места. Метания. П/игры «День и ночь»	Фиксирование результатов	Измерительная рулетка, ЖУР
95	Л/а		1	У.У. Г.М.	Бег 1000 метров.	Бег 1000 метров. Учетный урок. П/игры «Лапта»	Фиксирование результатов	Беговая дорожка, секундомер, ЖУР
96	Легкая атлетика (скоростно-силовые качества)		1	У.У. Г.М.	Бег 2000 метров	Бег 2000 метров П/игры «Городки»	Фиксирование результатов	Беговая дорожка, секундомер, ЖУР
97	ОЗ		1	Н.У. Ф.М	Теория: «Физическая культура личности, ее связь с общей культурой общества»	Теория: «Физическая культура личности, ее связь с общей культурой общества»	Фиксирование результатов	УП
98	Л/а		1	У.У. Г.М.	Кросс 2 км	Кросс 2 км, сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Фиксирование результатов	ЖУР
99	Л/а		1	У.У. Г.М.	Кросс 3 км	Кросс 3 км тест на гибкость, наклон туловища вперед из положения сидя	Фиксирование результатов	ЖУР
100	Легкая атлетика (скоростная выносливость)		1	С.У. Г.М.	Эстафетный бег 4 x 100 метров	Эстафетный бег 4 x 100 метров П/игра «Салки»	Корректировка техники и тактики прыжков	Беговая дорожка, эстафетная палочка
101	ОЗ		1	С.У. Г.М.	Повторение пройденных тем, фронтальный опрос	Повторение пройденных тем, фронтальный опрос	Фиксирование результатов	УП
102	Футбол		1		Двухсторонняя игра в футбол	Двухсторонняя игра в футбол	Корректировка техники передачи игры	Футбольное поле,
					Подведение итогов учебного года	Подведение итогов учебного года		

