

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 1
имени Героя Советского Союза И. В. Королькова»

✉ ул. Республики, 31 г. Салехард, Ямало-Ненецкий автономный округ, России, 629007

☎ / факс (34922) 3-91-11, E-mail: sh1@salekhard.org

ОКАТО 71171000000 ОРГН 1028900507569 ИНН 8901007133 КПП 890101001

Рассмотрено
на заседании ШМО
протокол №5 от 28.05.2017
Руководитель ШМО

К.П. Галов

Рекомендовано
на заседании НМС
Протокол №1 от 28.08.2017

Т.В. Небогатикова

Утверждено приказом
директора
приказ №594
от 01.09 августа 2017 года
Директор школы
(Е.Ф. Костюкевич)



**Календарно- тематическое планирование
реализации учебного предмета
«физическая культура»**

На 2017- 2018 учебный год.

Уровень образования:
среднее образование

Класс: 11

УМК: Физическая культура 6-7 класс, под ред. Матвеев А.П – М. «Просвещение», 2015г.

Автор - составитель: Костяков А.И. Тихановский А.А. высшая категория.

Пояснительная записка

1. Нормативные документы. Документы, обеспечивающие реализацию программы.

Приказ Минобразования России от 5.03.2004г. №1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования»
Письмо Минобразования России от 20.02.2004г. №03-51-10/14-03 «О введении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования»
Федеральный компонент государственного стандарта общего образования
Письмо Минобрнауки России от 07.07.2005 г. «О примерных программах по учебным предметам федерального базисного учебного плана»
Примерные программы по предметам федерального базисного учебного плана (наименование программы)
Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации «Об утверждении федеральных перечней учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию на 2009-2010уч.г.»
Гигиенические требования к условиям обучения в общеобразовательных учреждениях (Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПин 2.4.2.2821-10)
Приказ Департамента образования ЯНАО №236 от 17.03.2008г. «О реализации окружного (национально-регионального компонента) государственных образовательных стандартов в общеобразовательных учреждениях Ямало-Ненецкого автономного округа»
Образовательная программа муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа №1»
Учебный план муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа №1»

2. Цели изучения курса

Курс физической культуры направлен на достижение следующих целей:

- развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, содействие гармоническому развитию, расширение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью;
- приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- освоение знаний по физической культуре и спорту, их истории и современному развитию, роли в формировании здорового образа жизни;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

3. Особенности в содержании и структуре предмета

Содержание курса «физическая культура» при трех учебных занятий в неделю основного общего образования направлен в первую очередь на выполнение базовой части комплексной программы по физической культуре. Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как при окончании учебного раздела, так и по мере текущего освоения умений и навыков. По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, которые соответствуют обязательному минимуму содержания образования. Образовательная область «Физическая культура» имеет своим учебным предметом один из видов культуры человека и общества, в основании которого лежит физкультурная деятельность. Данная деятельность

характеризуется целенаправленным развитием и совершенствованием духовных и природных сил человека и выступает как условие и результат формирования физической культуры личности. Помимо выполнения обязательного минимума содержания основных содержательных программ, в зависимости от региона его особенностей – климатических, национальных, а также от возможностей материальной физкультурно-спортивной базы включается и дифференцированная часть физической культуры.

4. Отличительные особенности рабочей программы по сравнению с примерной программой.

Образовательная область «Физическая культура» имеет своим учебным предметом один из видов культуры человека и общества, в основании которого лежит физкультурная деятельность. Данная деятельность характеризуется целенаправленным развитием и совершенствованием духовных и природных сил человека и выступает как условие и результат формирования физической культуры личности. Раздел учебной программы ориентирован на решение задач общеприкладной физической подготовки школьников и представлен так называемыми базовыми видами спорта (легкая атлетика, гимнастика, лыжные гонки, подвижные игры). Из вариативной части 15 часов используется на региональный компонент – ненецкое многоборье (тройной прыжок с места, прыжки через скамейку (нарты), бег на выносливость) и 12 часов на раздел спортивные игры, это не только формирует двигательные навыки и развивает физические качества, но и воспитывает интеллектуальные и морально – волевые качества личности. Из-за местных климатических условий лыжные гонки проводятся в конце третьей и начале четвертой четверти. Изучение раздела «Лыжная подготовка» в III четверти проводить по погодным условиям. Данная программа учитывает прием нормативов «Президентских состязаний», а также участие школы в Спартакиадах по традиционным видам спорта (футбол, баскетбол, волейбол, легкая атлетика).

5. Используемые технологии, методы и формы работы, обоснование целесообразности их использования.

Для реализации рабочей программы используются следующие педагогические технологии:

- теория личностно-ориентированного обучения (И.С. Якиманская)
- теория проблемного обучения (А.М. Матюшкин, М.И. Махмутов и др.)
- технологии группового и индивидуального обучения (Д.Б. Эльконин, В.В. Давыдов)
- здоровьесберегающих технологий – технологий сохранения здоровья, технологий обучения здоровью (Г.В. Бородкина, И.И. Зубарева)
- дифференцированного обучения (Г.К. Селевко).

Методы и формы работы при реализации рабочей программы нацелены на получение основ знаний о физической культуре, о ее роли в формировании здорового образа жизни, сохранении творческого долголетия и на развитие основных физических качеств и способностей, расширение функциональных особенностей организма.

6. Обоснование выбора учебно - методического комплекта для реализации рабочей учебной программы.

Данный учебно-методический комплект предусматривает формирование у учащихся умений и навыков, универсальных способов деятельности и ключевых компетенций. В этом направлении приоритетными для учебного предмета «Физическая культура» на этапе основного общего образования являются:

В познавательной деятельности:

- определение существенных характеристик изучаемого объекта;
- самостоятельное создание алгоритмов деятельности;
- формулирование полученных результатов;
- умение развернуто обосновывать суждения, давать определения, приводить доказательства;

В рефлексивной деятельности:

- понимание ценности образования как средства развития культуры личности;
- владение навыками организации и в коллективной деятельности.
- соблюдение норм поведения в окружающей среде, правил здорового образа жизни.

7. Межпредметные связи.

Физическая культура связана со всеми школьными дисциплинами, поскольку содействует всестороннему развитию личности и создает максимально благоприятные условия для раскрытия не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения.

8. Описание места учебного предмета, курса в учебном плане.

В рабочей программе данный материал делится на две части: базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана. Базовая часть выполняет обязательной минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу, а также региональный компонент- национальные виды спорта: ненецкое многоборье (тройной прыжок с места, прыжки через скамейку (нарты), бег на выносливость).

3. Учебно-тематический план (БУП 2004)

№	Раздел (глава, модуль)	Примерное кол-во часов
1	Спортивные игры: волейбол	20
	Спортивные игры: баскетбол	21
2	Гимнастика с элементами акробатики	13
3	Легкая атлетика	29
4	Лыжная подготовка	18
	Итого:	102
	Общее количество часов:	102

Количество часов, распределено исходя из расчёта _3_ часа в неделю в течение всего учебного года.

Требования к уровню подготовки учащихся (БУП 2004)

Учащиеся должны знать/понимать:
понятие общей специальной физической подготовки;
техника двигательных действий, её связь с физической подготовленностью и двигательным опытом человека;
правила спортивных соревнований и их назначение.
должны 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.

Календарно - тематическое планирование

№ урока по порядку	Дата/коррекция	Название раздела, тема урока	Тип, форма урока (по Б. Блуму)	Система диагностик и и текущего контроля	Дидактические единицы		ОУУН и компетентности	Дескрипторы (понятия, явления, теории, закономерности, определяющие «язык предмета»)
					В соответствии с ГОС-2004	Сверхстандартные (НРК, школьный компонент, УМК, авторский)		
1		Легкая атлетика Спринтерский бег	Вводный Инструктаж по ТБ	Практикум	Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ	Физическая культура: 10–11 классы / под ред. В. И. Ляха. – М.: Просвещение, 2005	использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни	приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки
2			Комплексный	<i>Практикум</i>	Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега		Закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта.	Основы биомеханики легкоатлетических упражнений
3			Комплексный	Практикум	Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–80 м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега		Владение навыками контроля и оценки своей деятельности.	Стартовый разгон
4			Учетный	«5» – 13,1; «4» – 13,5; «3» – 14,3	Бег на результат 100 м. Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей		Владение навыками контроля и оценки своей деятельности.	Стартовый разгон
5		Прыжок в длину	Комплексный	Техника выполнения	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13–15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков		Владение навыками контроля и оценки своей деятельности.	Разбег, толчок, полет, приземление
6			Комплексный	Техника выполнения	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13–15 беговых шагов. Отталкивание.		Владение навыками контроля и оценки	Разбег, толчок, полет,

					Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков		своей деятельности.	приземление
7			Учетный	«5» – 460; «4» – 430; «3» – 410	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств		Уметь прыгать в длину с 13–15 шагов разбега	Разбег, толчок, полет, приземление
8		Метание	Комплексный		Метание мяча на дальность с 5–6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания		использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни	метать гранату из различных положений в цель и на дальность. Сектор для метания.
9			Комплексный		Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды		использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни	метать гранату из различных положений в цель и на дальность. Сектор для метания.
10			Учетный	«5» – 36 м; «4» – 32 м; «3» – 28 м	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств		использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни	метать гранату из различных положений в цель и на дальность. Сектор для метания.
11		Кроссовая подготовка Бег по пересеченной местности	Комплексный		Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды		использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни	пробежать в равномерном темпе 25 минут, преодолевать во время кросса препятствия
12			Совершенствование ЗУН		Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды		Владение навыками контроля и оценки своей деятельности.	пробежать в равномерном темпе 25 минут, преодолевать во время кросса препятствия
13			Совершенствование ЗУН		Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных препятствий.		Владение навыками контроля и оценки	пробежать в равномерном темпе 25

					Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды		своей деятельности. 1	минут, преодолевать во время кросса препятствия
14			Учетный	«5» –13,00; «4» –14,00; «3» – 15,00	Бег на результат 3000 м. Развитие выносливости		Владение навыками контроля и оценки своей деятельности.	пробегать в равномерном темпе 25 минут, преодолевать во время кросса препятствия
15		Гимнастика Висы и упоры. Лазание	Комплексный		Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Развитие силы. Инструктаж по ТБ		использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни	выполнять элементы на перекладине, лазать по канату в два приема, выполнять строевые упражнения
16			Совершенство вание ЗУН		Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Развитие силы		Владение навыками контроля и оценки своей деятельности.	выполнять элементы на перекладине, лазать по канату в два приема; выполнять строевые упражнения
17			Совершенство вание ЗУН		Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ на месте. Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы		Владение навыками контроля и оценки своей деятельности.	выполнять элементы на перекладине, лазать по канату в два приема; выполнять строевые упражнения
18			Совершенство вание ЗУН		Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ на месте. Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы		использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни 2	выполнять элементы на перекладине, лазать по канату в два приема; выполнять строевые упражнения
19			Совершенство вание ЗУН		Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ на месте. Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы		Владение навыками контроля и оценки своей деятельности.	выполнять элементы на перекладине, лазать по канату в два приема, выполнять строевые упражнения
20			Совершенство вание ЗУН		Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ в движении. Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. Лазание по канату в два приема без помощи рук. Развитие силы		Закрепление потребности регулярным занятиям физическими	выполнять элементы на перекладине, лазать по канату в два приема, выполнять строевые упражнения

							упражнениями и избранным видом спорта.	
21			Совершенство вание ЗУН		Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ в движении. Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. Лазание по канату в два приема без помощи рук. Развитие силы		Владение навыками контроля и оценки своей деятельности.	выполнять элементы на перекладине, лазать по канату в два приема, выполнять строевые упражнения
22			Учетный	«5» – 12 раз; «4» – 10 раз; «3» – 7 раз. Лазание 6 м: «5» – 10 с; «4» – 11 с; «3» – 12 с	Подтягивание на перекладине. Лазание по канату на скорость. ОРУ на месте		Владение навыками контроля и оценки своей деятельности.	выполнять элементы на перекладине, лазать по канату в два приема; выполнять строевые упражнения
23- 24		Акробатические упражнения. Опорный прыжок	Комплексный	Техника выполнения	Длинный кувырок через препятствие 90 см. Стойка на руках с помощью. Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей		использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни	выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня
25- 26			Совершенство вание ЗУН	Техника выполнения	Длинный кувырок через препятствие 90 см. Стойка на руках с помощью. Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей		Владение навыками контроля и оценки своей деятельности.	выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня
27- 28			Совершенство вание ЗУН	Практика	Длинный кувырок через препятствие 90 см. Стойка на руках с помощью. Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей		Владение навыками контроля и оценки своей деятельности.	выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня
29- 30			Совершенство вание ЗУН	Практика	Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед). Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня. Развитие скоростно- силовых качеств		Владение навыками контроля и оценки своей деятельности.	выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня
31- 32					Длинный кувырок через препятствие 90 см. Стойка на руках с помощью. Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с предметами. Развитие координационных		Владение навыками контроля и оценки своей деятельности.	выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов; опорный прыжок через коня

					способностей			
33-34					Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок через коня		Владение навыками контроля и оценки своей деятельности.	выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня
35-36		Спортивные игры Волейбол	Комплексный		Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ		использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни	выполнять тактико-технические действия в игре
37-38			Совершенствование ЗУН		Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Практика	Владение навыками контроля и оценки своей деятельности.	выполнять тактико-технические действия в игре
39-40			Совершенствование ЗУН		Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Практика	Владение навыками контроля и оценки своей деятельности.	выполнять тактико-технические действия в игре
41			Совершенствование ЗУН		Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей		использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни	выполнять тактико-технические действия в игре
42			Совершенствование ЗУН		Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей		Владение навыками контроля и оценки своей деятельности.	выполнять тактико-технические действия в игре
43-44			Комплексный		Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через		Закрепление потребности к регулярным занятиям физическими	выполнять тактико-технические действия в игре

					сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей		упражнениями и избранным видом спорта.	
45			Совершенство вание ЗУН		Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей		Владение навыками контроля и оценки своей деятельности.	выполнять тактико- технические действия в игре
46			Совершенство вание ЗУН		Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей		использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни	выполнять тактико- технические действия в игре
47			Совершенство вание ЗУН		Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей		Владение навыками контроля и оценки своей деятельности.	выполнять тактико- технические действия в игре
48			Совершенство вание ЗУН		Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону.		Закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта. плекс 3	выполнять тактико- технические действия в игре
49- 50			Комплексный		Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей		Владение навыками контроля и оценки своей деятельности.	выполнять тактико- технические действия в игре
51			Совершенство вание ЗУН		Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой		использовать приобретенные знания и умения в	выполнять тактико- технические действия в игре

					нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей		практической деятельности и повседневной жизни	
52			Совершенство вание ЗУН		Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей		Закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта.	выполнять тактико-технические действия в игре
53			Совершенство вание ЗУН		Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча через сетку. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Групповое блокирование и страховка блока. Верхняя прямая подача и прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей		Владение навыками контроля и оценки своей деятельности.	выполнять тактико-технические действия в игре
54			Комплексный		Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча через сетку. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Групповое блокирование и страховка блока. Верхняя прямая подача и прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей		использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни	выполнять тактико-технические действия в игре
55-56		ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА	Комплексный	Оценка техники выполнения одновременного одношажного хода.	Прохождение дистанции в равномерном темпе 3 км. Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Поворот переступанием в движении. ТБ на занятиях лыжной подготовкой		Определять коллективно цель занятия. Владение навыками контроля и оценки своей деятельности.	преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения
57-58			Совершенство вание ЗУН	Равномерное катание на лыжах.	Прохождение дистанции в равномерном темпе 3 км. Одновременный одношажный ход. Поворот переступанием в движении. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход.	В.И.Лях 10-11 кл	Определять коллективно цель занятия. Владение навыками контроля и оценки своей деятельности.	преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов

								передвижения
59-60			Совершенство- вание ЗУН	Техника передвижени я на лыжах.	Прохождение дистанции в равномер ном темпе 3 км. Одновременный одношажный ход. Поворот переступанием в движении.Переход с одновременного на попеременный ход.	В.И.Лях 10-11кл	Определять коллективно цель занятия. Владение навыками контроля и оценки своей деятельности.	преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения
61-62			Комплексный	Равномерное катание на лыжах.	Прохождение дистанции в равно мерном темпе 5 км. Одновременный двухшажный ход. Поворот переступанием в движении. Переход с одновременного на попеременный ход. Коньковый ход.	В.И.Лях 10	Анализировать технику выполнения упражнения одноклассников по заранее заданному алгоритму.	преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения
63			Совершенство- вание ЗУН	Оценка техники выполнения перехода с одновременн о 2х- шажного хода на одновременн о одношажны й ход.	Прохождение дистанции в равномерном темпе 5 км. Одновременно 2х-шажный ход. Подъем на склон скользящим шагом. Спуск со склона с изменением стоек с поворотом. Коньковый ход.	В.И.Лях 10	Определять коллективно цель занятия. Владение навыками контроля и оценки своей деятельности.	преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения
64			Совершенство- вание ЗУН	Равномерное катание на лыжах.	Прохождение дистанции в равномер ном темпе 5 км . Переход с одновременно 2х- шажного хода на одновременно одношажный ход. Подъем на склон скользящим шагом. Спуск со склона с изменением стоек с поворотом.Коньковый ход.	В.И.Лях 10	Анализировать технику выполнения упражнения одноклассников по заранее заданному алгоритму.	преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения
65			Совершенство- вание ЗУН	Техника передвижени	Прохождение дистанции в равномерном темпе 5 км. Переход с одновременно 2х- шажного хода на одновременно одношажный ход. Подъем на склон	В.И.Лях 10	Определять коллективно цель занятия. Владение навыками	преодолевать искусственные и естественные

				я на лыжах.	скользящим шагом. Спуск со склона с изменением стоек с торможением. Коньковый ход.		контроля и оценки своей деятельности.	препятствия с использованием разнообразных способов передвижения
66-67			Учетный	Оценка техники выполнения перехода с одновременного 2х-шажного хода на одновременного одношажного ход.	Прохождение дистанции в равномерном темпе 5 км. Переход с одновременно 2х-шажного хода на одновременно одношажный ход. Подъем на склон скользящим шагом. Спуск со склона с изменением стоек с торможением. Коньковый ход.	В.И.Лях 10	Анализировать технику выполнения упражнения одноклассников по заранее заданному алгоритму.	преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения
68			Изучение нового материала	Равномерное катание на лыжах. Техника передвижения на лыжах.	Прохождение дистанции в равномерном темпе 5 км. Одновременно 2х шажный коньковый ход. Подъем на склон скользящим шагом. Спуск со склона с изменением стоек и поворота переступанием на выходе из него.	В.И.Лях 10	Определять коллективно цель занятия. Владение навыками контроля и оценки своей деятельности.	преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения
69			Совершенство вания ЗУН	Равномерное катание на лыжах. Техника передвижения на лыжах.	Прохождение дистанции в равномерном темпе 5 км. Одновременно 2х-шажный коньковый ход. Подъем на склон скользящим шагом. Спуск со склона с изменением стоек и поворота переступанием на выходе из него.	В.И.Лях 10	Определять коллективно цель занятия. Владение навыками контроля и оценки своей деятельности.	преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения
70			Совершенство вания ЗУН	Равномерное катание на лыжах. Техника передвижения на лыжах.	Прохождение дистанции в равномерном темпе 5 км. Одновременно 2х шажный коньковый ход. Подъем на склон скользящим шагом. Спуск со склона с изменением стоек и поворота переступанием на выходе из него.	В.И.Лях 10	Анализировать технику выполнения упражнения одноклассников по заранее заданному алгоритму.	преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения

71-72			Учетный	Прохождение дистанции 3км мальчики 2км девочки без учета времени	Прохождение дистанции в равномерном темпе 5 км. Подъем на склон скользящим шагом. Одновременно 2х шажный коньковый ход. Спуск со склона с изменением стоек и поворота переступанием на выходе из него.	В.И.Лях 10	Определять коллективно цель занятия. Владение навыками контроля и оценки своей деятельности.	преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения
73		Баскетбол	Комбинированный	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ		Закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта.	Терминология баскетбола. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом.
74-75			Совершенствование ЗУН	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств		Владение навыками контроля и оценки своей деятельности.	Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей
76			Совершенствование ЗУН	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств		использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни	воспитание нравственных и волевых качеств
77			Совершенствование ЗУН	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Развитие скоростных качеств		Владение навыками контроля и оценки своей деятельности.	Организация и проведение соревнований.
78-79			Комплексный	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Развитие скоростных качеств		Закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом	Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

							спорта.	
80			Совершенство вание ЗУН	Уметь выполнять тактико- технические действия в игре	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Развитие скоростных качеств		Владение навыками контроля и оценки своей деятельности.	. Терминология баскетбола.,. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом
81			Совершенство вание ЗУН	Уметь выполнять тактико- технические действия в игре	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Зонная защита. Развитие скоростных качеств		использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни	Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей
82			Совершенство вание ЗУН	Уметь выполнять тактико- технические действия в игре	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Зонная защита. Развитие скоростных качеств		Закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта.	воспитание нравственных и волевых качеств
83			Совершенство вание ЗУН	Уметь выполнять тактико- технические действия в игре	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопро- тивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Развитие скоростных качеств		использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни	Организация и проведение соревнований
84- 85			Комплексный	Уметь выполнять тактико- технические действия в игре	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Развитие скоростных качеств		Владение навыками контроля и оценки своей деятельности.	Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

86			Совершенство вание ЗУН	Уметь выполнять тактико- технические действия в игре	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Развитие скоростных качеств		Закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта.	Терминология баскетбола.,. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом
87			Совершенство вание ЗУН	Уметь выполнять тактико- технические действия в игре	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Развитие скоростных качеств		использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни	Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей
88			Совершенство вание ЗУН	Уметь выполнять тактико- технические действия в игре	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств		Владение навыками контроля и оценки своей деятельности.	воспитание нравственных и волевых качеств
89			Совершенство вание ЗУН	Уметь выполнять тактико- технические действия в игре	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств		Закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта.	Организация и проведение соревнований
90			Комплексный	Уметь выполнять тактико- технические	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с		использовать приобретенные знания и умения в практической	Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях

				действия в игре	сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств		деятельности и повседневной жизни	баскетболом.
91-92			Совершенствование ЗУН	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств		Владение навыками контроля и оценки своей деятельности.	Организация и проведение соревнований
93			Совершенствование ЗУН	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. Развитие координационных качеств		использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни	Терминология баскетбола.,. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом
94		КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА Бег по пересеченной местности	Комплексный		Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды		использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни	Уметь пробегать в равномерном темпе 25 минут, преодолевать во время кросса препятствия
95			Комплексный		Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды		Закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта.	Уметь пробегать в равномерном темпе 25 минут, преодолевать во время кросса препятствия
96			Комплексный		Бег 25 минут. Преодоление		Владение навыками	Уметь пробегать в

					горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды		контроля и оценки своей деятельности.	равномерном темпе 25 минут, преодолевать во время кросса препятствия
97			Учетный		Бег на результат 3000 м. Развитие выносливости		использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни	Уметь пробегать в равномерном темпе 25 минут, преодолевать во время кросса препятствия
98		ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА Спринтерский бег. Прыжок в высоту	Комплексный		Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом		использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м, прыгать в высоту с 11–13 шагов разбега
99			Комплексный		Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом		Закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м, прыгать в высоту с 11–13 шагов разбега
100 - 101			Учетный	«5» – 13,1; «4» – 13,5; «3» – 14,3	Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений		использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м
102		МЕТАНИЕ	Комплексный		Метание гранаты из различных положений. Метание на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств		использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни	Уметь метать гранату из различных положений в цель и на дальность

Циклограмма тематического контроля

	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
зачетов	+								

Материально-техническое, учебно-методическое, информационное обеспечение

1.Основная литература

№	Название	Автор	Издательство	Год издания
1	Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы.	Доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич.	Москва «Просвещение»	2006г.

2.Дополнительная литература

№	Название	Автор	Издательство	Год издания
1	Физическая культура в школе.	Министерство образования Российской Федерации Издательский дом «Школа- Пресс1».		

