

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 93 с углубленным изучением отдельных предметов г.о.Тольятти

«Принято»
на педагогическом
совете
Протокол № 1
от 16.08 2013

«Согласовано»
на заседании МС
протокол № 1
от 24.08 2013

«Утверждаю»
Директор МБУ СОШ № 93
А.Г.Родионов
Приказ № 36
от 29 2013



**Календарно-тематическое планирование
по физической культуре
на 2013-2014 учебный год**

Класс: 10 «А», «Б», «В», «Г»

Учителя: Плыкина СВ, Соболева СВ

Часов в год: 102 часа, в неделю: 3 часа

Сведения об используемой программе:

Календарно-тематическое планирование составлено на основе «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов»

Автор: В. И.Лях

Издательство Москва «Просвещение»

Год: 2011

Сведения об используемых учебниках: «Физическая культура 10-11 класс»

Автор: В. И.Лях

Издательство Москва «Просвещение»

Год: 2011

Дополнительная литература:

«Упражнения и игры на занятиях физической культуры», Москва

Издательство НЦ ЭНАС- 2006; «Спортивно- оздоровительные мероприятия в школе» ОВ Белоножкина, 2007; «Спортивные праздники и соревнования», Брянск НВ Пешкова и др. 2008г; журнал «Физическая культура в школе»

Календарно-тематическое планирование составила Плыкина СВ
(подпись) (расшифровка подписи)

Календарно- тематическое планирование составлено в соответствии с федеральным компонентом государственного образовательного стандарта

Тольятти
2013

Календарно- тематическое планирование в 10 классах на 2013-2014 учебный год.

№ урока	Тема, поурочное планирование	Дата (10 а,б,в,г)	Требования к уровню подготовки учащихся	Тип урока
I. Раздел программы: Легкая атлетика -16 часов				
1	День знаний	2.09		
2	Инструктаж по технике безопасности на уроках физ.культуры. Рассказать о порядке и организации уроков, напомнить технику безопасности при беге, прыжках в длину и метании гранаты, ознакомить с содержанием программы на уроках.	3.09	Уметь объединять роль и значение физической культуры в развитии общества и человека.	Вводный урок
3	Повторить технику низкого старта и старого разгона. Совершенствовать технику спринтерского бега.	6.09		комплексный
4	Развитие скоростных способностей. Контрольный урок: бег на 30 м с высокого старта	9.09	Уметь пробегать с максимальной скоростью 30 м с высокого и низкого старта	учетный
5	Контрольный урок: бег на 100 м. Совершенствование техники эстафетного бега.	10.09	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м с высокого и низкого старта.	учетный
6	Развитие выносливости. Бег в равномерном и переменном темпе до 6 минут.	13.09	Уметь пробегать в равномерном темпе 6 минут.	комплексный
7	Контрольный урок: шестиминутный бег. Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки, многоскоки.	16.09	Уметь пробегать в равномерном темпе 6 минут.	учетный
8	Развитие выносливости. Контрольный урок: бег на 1000 м	17.09	Уметь пробегать в равномерном темпе 1000 м.	учетный
9	Повторить специальные и подготовительные прыжковые упражнения. Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега и с места.	20.09	Уметь прыгать в длину с 13-15 беговых шагов и с места.	комплексный
10	Контрольный урок: прыжок в длину с места. Развивать выносливость - медленный бег до 6 мин.	23.09	Уметь прыгать в длину с 13-15 беговых шагов и с места.	учетный
11	Метание гранаты с разбега 4-5 шагов. Совершенствование техники эстафетного бега.	24.09	Уметь метать гранату на дальность и в цель.	комплексный
12	Контрольный урок: метание гранаты с разбега 4-5 шагов. Провести длительный бег на выносливость до 10 мин.	27.09	Уметь метать гранату на дальность и в цель.	учетный
13	Специально-беговые упражнения. Развитие скоростных способностей. Контрольный урок: челночный бег 3x10 м	30.09	уметь выполнять упражнения.	учетный
14	Развитие скоростных способностей: эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, изменениям темпа и ритма	1.10	Уметь выполнять упражнения.	комплексный

	шагов.			
15	Развитие координационных способностей: бег с изменением направления, скорости, способа перемещения.	4.10	Уметь выполнять упражнения.	комплексный
16	Встречная эстафета. Круговая тренировка.	7.10	Уметь выполнять упражнения.	комплексный
	II. Раздел программы: Спортивные игры -13 часов			
17	<u>Инструктаж по технике безопасности – спортивные игры: баскетбол.</u>	8.10	Знать и соблюдать технику безопасности	вводный
18	Совершенствование техники перемещений, остановок, стоек в баскетболе. Повторить ловлю и передачу б/б мяча на месте и в движении.	11.10	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре.	комплексный
19	Контрольный урок: Передача мяча в движении различными способами со сменой мест. Развитие скоростно-силовых способностей.	14.10	Уметь точно и быстро выполнять ловлю и передачу на месте и в движении	учетный
20	Совершенствовать технику ведения с изменением отскока мяча и скорости перемещения. Ведение мяча с сопротивлением.	15.10	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре.	комплексный
21	Контрольный урок: ведение б/б мяча с сопротивлением. Эстафеты на материале баскетбола.	18.10		учетный
22	Совершенствовать технику бросков в баскетболе, броски мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	21.10	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре.	комплексный
23	Совершенствовать технику бросков в баскетболе с места и в движении. Бросок в прыжке со средней дистанции. Сочетание приемов: ведение, бросок.	22.10	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре.	комплексный
24	Контрольный урок. Броски в баскетболе с места двумя руками от груди	25.10	Уметь выполнять броски.	учетный
25	Повторить технику броска из под кольца после двух шагов.	28.10	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре.	комплексный
26	Совершенствовать технику защитных действий. Действия против игрока без мяча и с мячом. Вырывание, выбивание, перехват.	29.10	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре.	Совершенствование ЗУН
27	Совершенствовать тактику игры. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	1.11	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре.	Совершенствование ЗУН
28	Учебно-тренировочная игра в баскетбол 4х4 и 5х5. Развитие скоростно-силовых способностей.	11.11	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре.	Совершенствование ЗУН
29	Развитие скоростно-силовых способностей. Совершенствовать технические и тактические навыки в игре.	12.11	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре.	Совершенствование ЗУН

	Учебно-тренировочная игра в баскетбол. Индивидуальные действия в защите(перехват, вырывание, выбивание). Нападение через центрального.			
	III. Раздел программы: Плавание 16 часов			
30	<u>Инструктаж по технике безопасности - плавание</u>	15.11	Знать и соблюдать технику безопасности, требования по соблюдению мер личной гигиены.	вводный
31	Совершенствовать технику плавания способом кроль на груди, работа ног и рук.	18.11	уметь выполнять работу рук и ног по отдельности.	Совершенствование ЗУН
32	Совершенствовать технику плавания способом кроль на груди. Согласование работы ног, рук с дыханием.	19.11	уметь плыть способом кроль на груди в целом	Совершенствование ЗУН
33	Совершенствовать технику плавания способом кроль на спине.	22.11	уметь выполнять работу рук и ног по отдельности.	Совершенствование ЗУН
34	Совершенствовать технику плавания способом кроль на спине. Согласование работы ног и рук.	25.11	уметь плыть способом кроль на груди в целом	Совершенствование ЗУН
35	Закрепление плавания способом «кроль» на груди и спине в полной координации. Аквааэробика.	26.11	уметь плыть способом кроль на груди и на спине	комплексный
36	Совершенствовать технику старта из воды и с тумбочки. Старт «щучкой». Аквааэробика.	29.11	уметь выполнять старт из воды и с тумбочки, выполнять комплекс аквааэробики	комплексный
37	Эстафеты на закрепление пройденного материала.	2.12	уметь хорошо держаться на воде и выполнять упражнения	Совершенствование ЗУН
	IV. Раздел программы: Гимнастика -11 часов			
38	<u>Познакомить с правилами по технике безопасности при выполнении упражнений на гимнастических снарядах.</u>	3.12	Знать и соблюдать технику безопасности	вводный
39	Совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов. Повторить строевые упражнения: повороты, перестроения.	6.12	Уметь выполнять упражнения.	комплексный
40	Совершенствование акробатических упражнений: кувырки, стойки , полушпагат ,мост, сед углом, стоя на коленях наклон назад, стойка на лопатках .- девочки. Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см.,стойка на руках с помощью, кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком, прыжки в глубину.	9.12	Уметь выполнять упражнения.	комплексный
41	Выполнение акробатической комбинации. Освоение и совершенствование висов и упоров: подъем в упор силой, вис согнувшись, прогнувшись, сзади, сгибание и разгибание рук в упоре	10.12	Уметь выполнять упражнения.	комплексный

	на брусках, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Подъем переворотом, подъем разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад мальчики. Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь, толчком двух ног вис углом. Равновесие на нижней жерди, упор присев на одной ноге, махом соскок. - девочки.			
42	Контрольный урок: акробатическая комбинация. Развитие силовых способностей. Базовые шаги в аэробике.	13.12	Уметь выполнять упражнения.	учетный
43	Освоение и совершенствование опорных прыжков. Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см.- юноши. Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см.) – девушки. Базовые шаги в аэробике.	16.12	Уметь выполнять упражнения.	комплексный
44	Совершенствование опорных прыжков. Прыжки со скакалкой. Базовые шаги в аэробике. Упражнения на гимнастической скамейке и стенке.	17.12	Уметь выполнять упражнения.	комплексный
45	Контрольный урок: опорный прыжок через коня. Прыжки со скакалкой. Базовые шаги в аэробике. Упражнения на гимнастической скамейке и стенке.	20.12	Уметь выполнять упражнения.	учетный
46	Совершенствование шагов на бревне – девушки. Полоса препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений- юноши. Контрольный урок: наклон из положения сидя на полу.	23.12	Уметь выполнять упражнения.	комплексный
47	Выполнение комбинации на бревне - девушки. О.Ф.П. с использованием гимнастического инвентаря и упражнений .- юноши Прыжки со скакалкой.	24.12	Уметь выполнять упражнения.	комплексный
48	Контрольный урок: комбинация на бревне – девушки. Подтягивания-юноши. Прыжки со скакалкой. Базовые шаги в аэробике.	27.12	Уметь выполнять упражнения.	учетный
	V. Раздел программы: Лыжная подготовка -15 часов			
49	<u>Инструктаж по технике безопасности на уроках физ.культуры: лыжная подготовка.</u> Кратко рассказать об оказании первой медицинской помощи при обморожениях и травмах.	13.01	Уметь оказывать первую медицинскую помощь при обморожениях. Знать как правильно одеваться, подбирать лыжи и палки.	вводный
50	Совершенствовать технику ранее пройденных ходов на лыжах. Пройти дистанцию 2 км.	14.01	Уметь проходить дистанцию в равномерном темпе.	комплексный
51	Совершенствовать технику ранее пройденных ходов на лыжах и переход с одного хода на другой.	17.01	Уметь применять разные ходы	комплексный

52	Контрольный урок: одновременный бесшажный ход и одновременный одношажный. Совершенствовать технику подъемов и спусков с поворотами и торможением.	20.01	Уметь выполнять спуски и подъемы.	учетный
53	Совершенствовать технику подъемов и спусков с поворотами и торможением. Прохождение дистанции 2 км..	21.01	Уметь выполнять спуски и подъемы.	комплексный
54	Контрольный урок: одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 3 км.	24.01	Знать технику лыжных ходов.	учетный
55	Совершенствовать переход с одновременных ходов на попеременные. Совершенствовать технику подъемов и спусков с поворотами и торможением.	27.01	Уметь проходить дистанцию в равномерном темпе.	комплексный
56	Совершенствовать технику попеременного четырехшажного хода. Прохождение дистанции 3 км.	28.01	Уметь проходить дистанцию в равномерном темпе.	комплексный
57	Воспитание выносливости. Прохождение дистанции с постепенным ее увеличением до 5 км.	31.01	Уметь проходить дистанцию в равномерном темпе.	комплексный
58	Воспитание выносливости. Прохождение дистанции с постепенным ее увеличением до 5 км. Совершенствовать технику подъемов и спусков с поворотами и торможением.	3.02	Уметь проходить дистанцию в равномерном темпе.	комплексный
59	Воспитание выносливости. Контрольный урок: Прохождение дистанции 3 км.	4.02	Уметь проходить дистанцию в равномерном темпе.	учетный
60	Совершенствовать технику попеременного четырехшажного хода. . Прохождение дистанции 5 км. Совершенствовать технику подъемов и спусков с поворотами и торможением.	7.02	Знать технику лыжных ходов и уметь применять	комплексный
61	Контрольный урок: техника попеременного четырехшажного хода. Воспитание выносливости.	10.02	Знать технику лыжных ходов и уметь применять	учетный
62	Совершенствовать переход с одновременных ходов на попеременные. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование. Прохождение дистанции 5 км.	11.02	Знать правила проведения самостоятельных занятий, особенности физической подготовки лыжника.	комплексный
63	Воспитание выносливости. Прохождение дистанции 5 км. Совершенствовать технику подъемов и спусков с поворотами и торможением.	14.02	Уметь проходить дистанцию в равномерном темпе.	комплексный
64	Плавание. Контрольный урок: плавание любым способом 50 м. Нырание на глубину и подныривания.	17.02	уметь плыть 50 м. на скорость в равномерном темпе	учетный
65	Совершенствовать технику старта из воды и с тумбочки, скольжение	18.02	уметь нырять за предметами	Совершенствова

	под водой, ныряние за предметами на глубину			ние ЗУН
66	Совершенствовать технику плавания способом брасс.	21.02	уметь плыть способом брасс	Совершенствование ЗУН
67	Эстафетное плавание разными способами.	24.02	уметь работать в команде	Совершенствование ЗУН
68	Контрольный урок: ныряние на глубину, поднять со дна бассейна предмет.	25.02	уметь нырять за предметами	учетный
69	Контрольный урок: старт с тумбочки. Плавание разными способами 500 м. Развитие выносливости.	28.02	уметь проплыть 500м в равномерном темпе	учетный
70	Совершенствовать технику плавания разными способами. Аквааэробика.	3.03	уметь плавать тремя способами, выполнять комплекс упражнений на воде	Совершенствование ЗУН
71	Совершенствовать технику плавания разными способами. Ныряние на глубину и подъем предметов со дна бассейна.	4.03	уметь плавать тремя способами, выполнять комплекс упражнений на воде	Совершенствование ЗУН
	VI. Раздел программы: Спортивные игры - 15 часов			
72	<u>Инструктаж по технике безопасности на уроках физ.культуры: волейбол.</u>	7.03	Знать и соблюдать технику безопасности	вводный
73	Совершенствовать технику стоек и передвижений игрока. Передача мяча двумя руками сверху в парах, тройках и т.д.	10.03	Уметь выполнять передачи	комплексный
74	Совершенствовать технику приемов мяча снизу двумя руками. Игра в паре.	11.03	Уметь выполнять приемы	комплексный
75	Совершенствовать технику нижней прямой подачи в стену, через сетку.	14.03	Уметь выполнять подачи.	комплексный
76	Совершенствовать технику верхней прямой подачи в стену, через сетку.	17.03	Уметь выполнять подачи.	комплексный
77	Совершенствовать технику приемов и подач. Развитие скоростно-силовых качеств.	18.03	Уметь выполнять приемы и подачи	Совершенствование ЗУН
78	Контрольный урок: Игра в паре, передача сверху и прием мяча снизу двумя руками.	21.03	Уметь выполнять приемы и играть в паре.	учетный
79	Совершенствовать технику нападающего удара. Поддачи через сетку.	4.04	Уметь выполнять нападающий удар.	комплексный
80	Совершенствовать технику защитных действий. Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное, вдвоем), страховка.	7.04	Уметь применять в игре тактические действия.	комплексный
81	Совершенствовать технику нападающего удара. Поддачи через сетку.	8.04	Уметь применять в игре	Совершенствование

	Техника защитных действий.		тактические действия.	ние ЗУН
82	Контрольный урок: Поддачи через сетку.	11.04	Уметь выполнять поддачи через сетку по зонам	учетный
83	Совершенствовать тактику игры. Индивидуальные, групповые, командные тактические действия в нападении и защите.	14.04	Уметь применять в игре тактические действия.	Совершенствование ЗУН
84	Учебно-тренировочная игра с заданиями учителя.	15.04	Знать правила игры. Терминологию, жесты в судействе.	Совершенствование ЗУН
85	Учебно-тренировочная игра. Игра по упрощенным правилам.	18.04	Уметь играть в волейбол	Совершенствование ЗУН
86	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра по правилам.	21.04	Знать правила игры. Уметь судить	Совершенствование ЗУН
	VII. Раздел программы: Легкая атлетика 16 часов			
87	<u>Инструктаж по технике безопасности – легкая атлетика</u>	22.04	Знать и соблюдать технику безопасности	вводный
88	Повторить специальные и подготовительные прыжковые упражнения. Совершенствовать технику прыжка в длину с места.	25.04	уметь выполнять упражнения.	комплексный
89	Контрольный урок: прыжок в длину с места. Развивать выносливость - медленный бег до 6 мин.	28.04	уметь выполнять упражнения.	
90	Развитие скоростных способностей. Встречная эстафета. Прыжки со скакалкой.	29.04	уметь выполнять упражнения.	комплексный
91	Развитие скоростных способностей. Специально-беговые упражнения. Совершенствовать технику челночного бега 3x10 м	2.05	уметь выполнять упражнения.	Совершенствование ЗУН
92	Контрольный урок: челночный бег 3x10 м. Развитие координационных способностей: бег с изменением направления, скорости, способа перемещения.	5.05	уметь выполнять упражнения.	учетный
93	Совершенствовать технику эстафетного бега с передачей эстафетной палочки. Развитие скоростных способностей. Специально-беговые упражнения.	6.05	уметь выполнять упражнения.	
94	Контрольный урок: прыжки со скакалкой. Развитие координационных способностей: бег с изменением направления, скорости, способа перемещения.	12.05	уметь прыгать на скакалке	Совершенствование ЗУН
95	Совершенствовать технику бега на короткие дистанции. Специально-беговые упражнения.	13.05	Уметь пробегать с максимальной скоростью 30 м с высокого и низкого старта	Совершенствование ЗУН

96	Контрольный урок: бег 30 м. Эстафетный бег.	16.05	Уметь пробегать с максимальной скоростью 30 м с высокого и низкого старта	Совершенствование ЗУН
97	Контрольный урок: бег 100м. Развитие скоростно-силовых способностей.	19.05	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м с высокого и низкого старта.	Совершенствование ЗУН
98	Совершенствовать технику бега на длинные дистанции. Развитие выносливости.	20.05	Уметь пробегать в равномерном темпе до 10 минут	Совершенствование ЗУН
99	Контрольный урок: бег 500м. Учебная игра: футбол, волейбол в кругу	23.05	Уметь пробегать в равномерном темпе 500 м.	учетный
100	Контрольный урок: бег 1000м. Учебная игра: футбол, волейбол в кругу	26.05	Уметь пробегать в равномерном темпе 1000 м.	учетный
101	Совершенствовать технику метания мяча и гранаты. Учебная игра: футбол, волейбол в кругу	27.05	Уметь метать гранату на дальность и в цель.	Совершенствование ЗУН
102	Совершенствовать технику прыжков в длину с разбега. Специально-беговые упражнения.	30.05	уметь выполнять упражнения.	Совершенствование ЗУН

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 93 с углубленным изучением отдельных предметов г.о.Тольятти

«Принято»
на педагогическом
совете
Протокол № 1
от 16.08 2013

«Согласовано»
на заседании МС
протокол № 1
от 24.08 2013



Календарно-тематическое планирование по физической культуре на 2013-2014 учебный год

Класс: 10 «А», «Б», «В», «Г»

Учителя: Титов АЮ, Панкратов ВВ, Курынов ИА

Часов в год: 102 часа, в неделю: 3 часа

Сведения об используемой программе:

Календарно-тематическое планирование составлено на основе «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов»

Автор: В. И.Лях

Издательство Москва «Просвещение»

Год: 2011

Сведения об используемых учебниках: «Физическая культура 10-11 класс»

Автор: В. И.Лях

Издательство Москва «Просвещение»

Год: 2011

Дополнительная литература:

«Упражнения и игры на занятиях физической культуры», Москва
Издательство НЦ ЭНАС- 2006; «Спортивно- оздоровительные мероприятия в школе» ОВ Белоножкина, 2007; «Спортивные праздники и соревнования», Брянск НВ Пешкова и др. 2008г; журнал «Физическая культура в школе»

Календарно-тематическое планирование составил АЮ АЮ Титов
(подпись) (расшифровка подписи)

Календарно- тематическое планирование составлено в соответствии с федеральным компонентом государственного образовательного стандарта

Тольятти
2013

Календарно- тематическое планирование в 10 классах на 2013-2014 учебный год.

№ урока	Тема, поурочное планирование	Дата (10 а,б,в,г)	Требования к уровню подготовки учащихся	Тип урока
I. Раздел программы: Легкая атлетика -16 часов				
1	День знаний	2.09		
2	Инструктаж по технике безопасности на уроках физ.культуры. Рассказать о порядке и организации уроков, напомнить технику безопасности при беге, прыжках в длину и метании гранаты, ознакомить с содержанием программы на уроках.	3.09	Уметь объединять роль и значение физической культуры в развитии общества и человека.	Вводный урок
3	Повторить технику низкого старта и старого разгона. Совершенствовать технику спринтерского бега.	6.09		комплексный
4	Развитие скоростных способностей. Контрольный урок: бег на 30 м с высокого старта	9.09	Уметь пробегать с максимальной скоростью 30 м с высокого и низкого старта	учетный
5	Контрольный урок: бег на 100 м. Совершенствование техники эстафетного бега.	10.09	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м с высокого и низкого старта.	учетный
6	Развитие выносливости. Бег в равномерном и переменном темпе до 6 минут.	13.09	Уметь пробегать в равномерном темпе 6 минут.	комплексный
7	Контрольный урок: шестиминутный бег. Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки, многоскоки.	16.09	Уметь пробегать в равномерном темпе 6 минут.	учетный
8	Развитие выносливости. Контрольный урок: бег на 1000 м	17.09	Уметь пробегать в равномерном темпе 1000 м.	учетный
9	Повторить специальные и подготовительные прыжковые упражнения. Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега и с места.	20.09	Уметь прыгать в длину с 13-15 беговых шагов и с места.	комплексный
10	Контрольный урок: прыжок в длину с места. Развивать выносливость - медленный бег до 6 мин.	23.09	Уметь прыгать в длину с 13-15 беговых шагов и с места.	учетный
11	Метание гранаты с разбега 4-5 шагов. Совершенствование техники эстафетного бега.	24.09	Уметь метать гранату на дальность и в цель.	комплексный
12	Контрольный урок: метание гранаты с разбега 4-5 шагов. Провести длительный бег на выносливость до 10 мин.	27.09	Уметь метать гранату на дальность и в цель.	учетный
13	Специально-беговые упражнения. Развитие скоростных способностей. Контрольный урок: челночный бег 3x10 м	30.09	уметь выполнять упражнения.	учетный
14	Развитие скоростных способностей: эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, изменениям темпа и ритма	1.10	Уметь выполнять упражнения.	комплексный

	шагов.			
15	Развитие координационных способностей: бег с изменением направления, скорости, способа перемещения.	4.10	Уметь выполнять упражнения.	комплексный
16	Встречная эстафета. Круговая тренировка.	7.10	Уметь выполнять упражнения.	комплексный
II. Раздел программы: Спортивные игры -13 часов				
17	<u>Инструктаж по технике безопасности – спортивные игры: баскетбол.</u>	8.10	Знать и соблюдать технику безопасности	вводный
18	Совершенствование техники перемещений, остановок, стоек в баскетболе. Повторить ловлю и передачу б/б мяча на месте и в движении.	11.10	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре.	комплексный
19	Контрольный урок: Передача мяча в движении различными способами со сменой мест. Развитие скоростно-силовых способностей.	14.10	Уметь точно и быстро выполнять ловлю и передачу на месте и в движении	учетный
20	Совершенствовать технику ведения с изменением отскока мяча и скорости перемещения. Ведение мяча с сопротивлением.	15.10	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре.	комплексный
21	Контрольный урок: ведение б/б мяча с сопротивлением. Эстафеты на материале баскетбола.	18.10		учетный
22	Совершенствовать технику бросков в баскетболе, броски мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	21.10	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре.	комплексный
23	Совершенствовать технику бросков в баскетболе с места и в движении. Бросок в прыжке со средней дистанции. Сочетание приемов: ведение, бросок.	22.10	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре.	комплексный
24	Контрольный урок. Броски в баскетболе с места двумя руками от груди	25.10	Уметь выполнять броски.	учетный
25	Повторить технику броска из под кольца после двух шагов.	28.10	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре.	комплексный
26	Совершенствовать технику защитных действий. Действия против игрока без мяча и с мячом. Вырывание, выбивание, перехват.	29.10	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре.	Совершенствование ЗУН
27	Совершенствовать тактику игры. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	1.11	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре.	Совершенствование ЗУН
28	Учебно-тренировочная игра в баскетбол 4х4 и 5х5. Развитие скоростно-силовых способностей.	11.11	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре.	Совершенствование ЗУН
29	Развитие скоростно-силовых способностей. Совершенствовать технические и тактические навыки в игре.	12.11	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре.	Совершенствование ЗУН

	Учебно-тренировочная игра в баскетбол. Индивидуальные действия в защите(перехват, вырывание, выбивание). Нападение через центрального.			
	III. Раздел программы: Плавание 16 часов			
30	<u>Инструктаж по технике безопасности - плавание</u>	15.11	Знать и соблюдать технику безопасности, требования по соблюдению мер личной гигиены.	вводный
31	Совершенствовать технику плавания способом кроль на груди, работа ног и рук.	18.11	уметь выполнять работу рук и ног по отдельности.	Совершенствование ЗУН
32	Совершенствовать технику плавания способом кроль на груди. Согласование работы ног, рук с дыханием.	19.11	уметь плыть способом кроль на груди в целом	Совершенствование ЗУН
33	Совершенствовать технику плавания способом кроль на спине.	22.11	уметь выполнять работу рук и ног по отдельности.	Совершенствование ЗУН
34	Совершенствовать технику плавания способом кроль на спине. Согласование работы ног и рук.	25.11	уметь плыть способом кроль на груди в целом	Совершенствование ЗУН
35	Закрепление плавания способом «кроль» на груди и спине в полной координации. Аквааэробика.	26.11	уметь плыть способом кроль на груди и на спине	комплексный
36	Совершенствовать технику старта из воды и с тумбочки. Старт «щучкой». Аквааэробика.	29.11	уметь выполнять старт из воды и с тумбочки, выполнять комплекс аквааэробики	комплексный
37	Эстафеты на закрепление пройденного материала.	2.12	уметь хорошо держаться на воде и выполнять упражнения	Совершенствование ЗУН
	IV. Раздел программы: Гимнастика -11 часов			
38	<u>Познакомить с правилами по технике безопасности при выполнении упражнений на гимнастических снарядах.</u>	3.12	Знать и соблюдать технику безопасности	вводный
39	Совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов. Повторить строевые упражнения: повороты, перестроения.	6.12	Уметь выполнять упражнения.	комплексный
40	Совершенствование акробатических упражнений: кувырки, стойки, полушпагат, мост, сед углом, стоя на коленях наклон назад, стойка на лопатках.- девочки. Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см., стойка на руках с помощью, кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком, прыжки в глубину.	9.12	Уметь выполнять упражнения.	комплексный
41	Выполнение акробатической комбинации. Освоение и совершенствование висов и упоров: подъем в упор силой, вис согнувшись, прогнувшись, сзади, сгибание и разгибание рук в упоре	10.12	Уметь выполнять упражнения.	комплексный

	на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Подъем переворотом, подъем разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад мальчики. Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь, толчком двух ног вис углом. Равновесие на нижней жерди, упор присев на одной ноге, махом соскок. - девочки.			
42	Контрольный урок: акробатическая комбинация. Развитие силовых способностей. Базовые шаги в аэробике.	13.12	Уметь выполнять упражнения.	учетный
43	Освоение и совершенствование опорных прыжков. Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см.- юноши. Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см.) – девушки. Базовые шаги в аэробике.	16.12	Уметь выполнять упражнения.	комплексный
44	Совершенствование опорных прыжков. Прыжки со скакалкой. Базовые шаги в аэробике. Упражнения на гимнастической скамейке и стенке.	17.12	Уметь выполнять упражнения.	комплексный
45	Контрольный урок: опорный прыжок через коня. Прыжки со скакалкой. Базовые шаги в аэробике. Упражнения на гимнастической скамейке и стенке.	20.12	Уметь выполнять упражнения.	учетный
46	Совершенствование шагов на бревне – девушки. Полоса препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений- юноши. Контрольный урок: наклон из положения сидя на полу.	23.12	Уметь выполнять упражнения.	комплексный
47	Выполнение комбинации на бревне - девушки. О.Ф.П. с использованием гимнастического инвентаря и упражнений .- юноши Прыжки со скакалкой.	24.12	Уметь выполнять упражнения.	комплексный
48	Контрольный урок: комбинация на бревне – девушки. Подтягивания-юноши. Прыжки со скакалкой. Базовые шаги в аэробике.	27.12	Уметь выполнять упражнения.	учетный
	V. Раздел программы: Лыжная подготовка -15 часов			
49	<u>Инструктаж по технике безопасности на уроках физ.культуры: лыжная подготовка.</u> Кратко рассказать об оказании первой медицинской помощи при обморожениях и травмах.	13.01	Уметь оказывать первую медицинскую помощь при обморожениях. Знать как правильно одеваться, подбирать лыжи и палки.	вводный
50	Совершенствовать технику ранее пройденных ходов на лыжах. Пройти дистанцию 2 км.	14.01	Уметь проходить дистанцию в равномерном темпе.	комплексный
51	Совершенствовать технику ранее пройденных ходов на лыжах и переход с одного хода на другой.	17.01	Уметь применять разные ходы	комплексный

52	Контрольный урок: одновременный бесшажный ход и одновременный одношажный. Совершенствовать технику подъемов и спусков с поворотами и торможением.	20.01	Уметь выполнять спуски и подъемы.	учетный
53	Совершенствовать технику подъемов и спусков с поворотами и торможением. Прохождение дистанции 2 км..	21.01	Уметь выполнять спуски и подъемы.	комплексный
54	Контрольный урок: одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 3 км.	24.01	Знать технику лыжных ходов.	учетный
55	Совершенствовать переход с одновременных ходов на попеременные. Совершенствовать технику подъемов и спусков с поворотами и торможением.	27.01	Уметь проходить дистанцию в равномерном темпе.	комплексный
56	Совершенствовать технику попеременного четырехшажного хода. Прохождение дистанции 3 км.	28.01	Уметь проходить дистанцию в равномерном темпе.	комплексный
57	Воспитание выносливости. Прохождение дистанции с постепенным ее увеличением до 5 км.	31.01	Уметь проходить дистанцию в равномерном темпе.	комплексный
58	Воспитание выносливости. Прохождение дистанции с постепенным ее увеличением до 5 км. Совершенствовать технику подъемов и спусков с поворотами и торможением.	3.02	Уметь проходить дистанцию в равномерном темпе.	комплексный
59	Воспитание выносливости. Контрольный урок: Прохождение дистанции 3 км.	4.02	Уметь проходить дистанцию в равномерном темпе.	учетный
60	Совершенствовать технику попеременного четырехшажного хода. . Прохождение дистанции 5 км. Совершенствовать технику подъемов и спусков с поворотами и торможением.	7.02	Знать технику лыжных ходов и уметь применять	комплексный
61	Контрольный урок: техника попеременного четырехшажного хода. Воспитание выносливости.	10.02	Знать технику лыжных ходов и уметь применять	учетный
62	Совершенствовать переход с одновременных ходов на попеременные. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование. Прохождение дистанции 5 км.	11.02	Знать правила проведения самостоятельных занятий, особенности физической подготовки лыжника.	комплексный
63	Воспитание выносливости. Прохождение дистанции 5 км. Совершенствовать технику подъемов и спусков с поворотами и торможением.	14.02	Уметь проходить дистанцию в равномерном темпе.	комплексный
64	Плавание. Контрольный урок: плавание любым способом 50 м. Нырание на глубину и подныривания.	17.02	уметь плыть 50 м. на скорость в равномерном темпе	учетный
65	Совершенствовать технику старта из воды и с тумбочки, скольжение	18.02	уметь нырять за предметами	Совершенствова

	под водой, ныряние за предметами на глубину			ние ЗУН
66	Совершенствовать технику плавания способом брасс.	21.02	уметь плыть способом брасс	Совершенствование ЗУН
67	Эстафетное плавание разными способами.	24.02	уметь работать в команде	Совершенствование ЗУН
68	Контрольный урок: ныряние на глубину, поднять со дна бассейна предмет.	25.02	уметь нырять за предметами	учетный
69	Контрольный урок: старт с тумбочки. Плавание разными способами 500 м. Развитие выносливости.	28.02	уметь проплыть 500м в равномерном темпе	учетный
70	Совершенствовать технику плавания разными способами. Аквааэробика.	3.03	уметь плавать тремя способами, выполнять комплекс упражнений на воде	Совершенствование ЗУН
71	Совершенствовать технику плавания разными способами. Ныряние на глубину и подъем предметов со дна бассейна.	4.03	уметь плавать тремя способами, выполнять комплекс упражнений на воде	Совершенствование ЗУН
	VI. Раздел программы: Спортивные игры - 15 часов			
72	<u>Инструктаж по технике безопасности на уроках физ.культуры: волейбол.</u>	7.03	Знать и соблюдать технику безопасности	вводный
73	Совершенствовать технику стоек и передвижений игрока. Передача мяча двумя руками сверху в парах, тройках и т.д.	10.03	Уметь выполнять передачи	комплексный
74	Совершенствовать технику приемов мяча снизу двумя руками. Игра в паре.	11.03	Уметь выполнять приемы	комплексный
75	Совершенствовать технику нижней прямой подачи в стену, через сетку.	14.03	Уметь выполнять подачи.	комплексный
76	Совершенствовать технику верхней прямой подачи в стену, через сетку.	17.03	Уметь выполнять подачи.	комплексный
77	Совершенствовать технику приемов и подач. Развитие скоростно-силовых качеств.	18.03	Уметь выполнять приемы и подачи	Совершенствование ЗУН
78	Контрольный урок: Игра в паре, передача сверху и прием мяча снизу двумя руками.	21.03	Уметь выполнять приемы и играть в паре.	учетный
79	Совершенствовать технику нападающего удара. Поддачи через сетку.	4.04	Уметь выполнять нападающий удар.	комплексный
80	Совершенствовать технику защитных действий. Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное, вдвоем), страховка.	7.04	Уметь применять в игре тактические действия.	комплексный
81	Совершенствовать технику нападающего удара. Поддачи через сетку.	8.04	Уметь применять в игре	Совершенствование

	Техника защитных действий.		тактические действия.	ние ЗУН
82	Контрольный урок: Поддачи через сетку.	11.04	Уметь выполнять поддачи через сетку по зонам	учетный
83	Совершенствовать тактику игры. Индивидуальные, групповые, командные тактические действия в нападении и защите.	14.04	Уметь применять в игре тактические действия.	Совершенствование ЗУН
84	Учебно-тренировочная игра с заданиями учителя.	15.04	Знать правила игры. Терминологию, жесты в судействе.	Совершенствование ЗУН
85	Учебно-тренировочная игра. Игра по упрощенным правилам.	18.04	Уметь играть в волейбол	Совершенствование ЗУН
86	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра по правилам.	21.04	Знать правила игры. Уметь судить	Совершенствование ЗУН
	VII. Раздел программы: Легкая атлетика 16 часов			
87	<u>Инструктаж по технике безопасности – легкая атлетика</u>	22.04	Знать и соблюдать технику безопасности	вводный
88	Повторить специальные и подготовительные прыжковые упражнения. Совершенствовать технику прыжка в длину с места.	25.04	уметь выполнять упражнения.	комплексный
89	Контрольный урок: прыжок в длину с места. Развивать выносливость - медленный бег до 6 мин.	28.04	уметь выполнять упражнения.	
90	Развитие скоростных способностей. Встречная эстафета. Прыжки со скакалкой.	29.04	уметь выполнять упражнения.	комплексный
91	Развитие скоростных способностей. Специально-беговые упражнения. Совершенствовать технику челночного бега 3x10 м	2.05	уметь выполнять упражнения.	Совершенствование ЗУН
92	Контрольный урок: челночный бег 3x10 м. Развитие координационных способностей: бег с изменением направления, скорости, способа перемещения.	5.05	уметь выполнять упражнения.	учетный
93	Совершенствовать технику эстафетного бега с передачей эстафетной палочки. Развитие скоростных способностей. Специально-беговые упражнения.	6.05	уметь выполнять упражнения.	
94	Контрольный урок: прыжки со скакалкой. Развитие координационных способностей: бег с изменением направления, скорости, способа перемещения.	12.05	уметь прыгать на скакалке	Совершенствование ЗУН
95	Совершенствовать технику бега на короткие дистанции. Специально-беговые упражнения.	13.05	Уметь пробегать с максимальной скоростью 30 м с высокого и низкого старта	Совершенствование ЗУН

96	Контрольный урок: бег 30 м. Эстафетный бег.	16.05	Уметь пробегать с максимальной скоростью 30 м с высокого и низкого старта	Совершенствование ЗУН
97	Контрольный урок: бег 100м. Развитие скоростно-силовых способностей.	19.05	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м с высокого и низкого старта.	Совершенствование ЗУН
98	Совершенствовать технику бега на длинные дистанции. Развитие выносливости.	20.05	Уметь пробегать в равномерном темпе до 10 минут	Совершенствование ЗУН
99	Контрольный урок: бег 500м. Учебная игра: футбол, волейбол в кругу	23.05	Уметь пробегать в равномерном темпе 500 м.	учетный
100	Контрольный урок: бег 1000м. Учебная игра: футбол, волейбол в кругу	26.05	Уметь пробегать в равномерном темпе 1000 м.	учетный
101	Совершенствовать технику метания мяча и гранаты. Учебная игра: футбол, волейбол в кругу	27.05	Уметь метать гранату на дальность и в цель.	Совершенствование ЗУН
102	Совершенствовать технику прыжков в длину с разбега. Специально-беговые упражнения.	30.05	уметь выполнять упражнения.	Совершенствование ЗУН