

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Соленоозерная средняя школа № 12

Согласовано:

Зам. директора по УВР

Ю.В. Мальковская

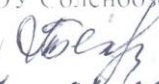
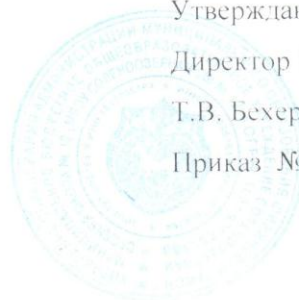


Утверждаю:

Директор МБОУ Соленоозерная СШ №12

Т.В. Бехер

Приказ № 87 от 01.09.2016 г.



Рабочая программа  
учебного предмета  
«Физическая культура»

уровень основного общего образования

5 – 9 классов

Рассмотрена на методическом  
объединении учителей

Протокол № 1 от 28.08.2016

с. Соленоозерное  
2016 г.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ (ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА)

### ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двойную функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее - частное - конкретное», и представлены соответственно личностными, метапредметными, и предметными результатами.

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

#### **В области познавательной культуры:**

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и пере напряжения средствами физической культуры;

- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

#### **В области нравственной культуры:**

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

#### **В области трудовой культуры:**

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

#### **В области эстетической культуры:**

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;

- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

#### **В области коммуникативной культуры:**

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

### **В области физической культуры:**

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

### **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**Метапредметные результаты** характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

### **В области познавательной культуры:**

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

### **В области нравственной культуры:**

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

### **В области трудовой культуры:**

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

### **В области эстетической культуры:**

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

### **В области коммуникативной культуры:**

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

### **В области физической культуры:**

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

### **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**Предметные результаты** характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

#### **В области познавательной культуры:**

знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации; знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек; о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

#### **В области нравственной культуры:**

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

#### **В области трудовой культуры:**

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

#### **В области эстетической культуры:**

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

#### **В области коммуникативной культуры:**

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументированно вести диалог по основам их организации и проведения;

- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

#### **В области физической культуры:**

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

### **Планируемые результаты изучения**

#### **Знать /понимать:**

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.
- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

#### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

#### **Уметь:**

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

### **Физическое совершенствование**

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта.

### **Знания о физической культуре**

**История физической культуры.** Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР).

Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

**Физическая культура (основные понятия).** Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Профессионально - прикладная физическая подготовка.

**Современное представление о физической культуре (основные понятия)**

Физическое развитие человека. *Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.* Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. *Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».*

**Физическая культура человека.** Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.  
Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.  
Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.  
Восстановительный массаж.  
Проведение банных процедур.  
Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.** Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической культурой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.** Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий Физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

### **Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью**

**Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

**Легкая атлетика.** Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

**Спортивные игры.** Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

**Прикладно-ориентированная подготовка.** Прикладно-ориентированные упражнения.

**Упражнения общеразвивающей направленности.** Общефизическая подготовка.

**Гимнастика с основами акробатики.** Развитие гибкости, координация движений, силы, выносливости.

**Легкая атлетика.** Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

**Баскетбол.** Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

**Футбол.** Развитие быстроты, силы, выносливости.

**КОНТРОЛЬ УРОВНЯ ОБУЧЕНИЯ  
ПЕРЕЧЕНЬ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1	Бег 60м.	1
2	Тестирование на гибкость.	1
3	Бег 1000м.	1
4	Бег до 10 мин.- 25 мин	1
5	Техника высокого, низкого старта.	1
6	Прыжки в длину с места,	1
7	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.	1
8	Бег 800м. (д.), 1000м. (м.)	1
9	Метание мяча на дальность, на точность	1
10	Прыжки со скакалкой 30 сек.	1
11	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.	1
12	Кувырок вперёд - назад	1
13	Стойка на голове с согнутыми ногами.	1
14	Подтягивание.	1
15	Перемещения в волейболе.	1
16	Игровые задания в волейболе.	1
17	Прыжки в длину с разбега.	1
18	Челночный бег 3 по 10м.	1
19	Бег 30м.	1

**Прохождение программного материала по физической культуре 5-9 кл.**

	Вид программного материала	Количество часов (уроков)				
		5	6	7	8	9
	класс	5	6	7	8	9
	Базовая часть	75	75	75	75	75
	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока				
1	Спортивные игры	18	18	18	18	18
	Гимнастика	18	18	18	18	18
	Легкая атлетика	21	21	21	21	21
	Кроссовая подготовка	18	18	18	18	18
	Вариативная часть					
	Спортивные игры	27	27	27	27	27
	итого	102	102	102	102	102



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Соленоозерная средняя школа № 12

Рассмотрено на заседании

Согласовано:

Утверждаю:

МО \_\_\_\_\_  
протокол № 1 от 29.08.18г

заместитель директора по УВР  
\_\_\_\_\_/ Шуман Ю.П./

Директор школы

\_\_\_\_\_/ Бехер Т.В./

«\_\_» \_\_\_\_\_ 2018 года

Приказ №368 от 31.08.18г

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

на 2018 - 2019 уч. год

по физической культуре \_\_\_\_\_

(указать предмет, курс)

Класс 5 \_\_\_\_\_

Учитель Бородыня Ольга Владимировна \_\_\_\_\_

Количество часов: всего 102 часа; в неделю 3 час.

КТП составлено на основе рабочей программы по физ.культуре приказ № 73 от 26.08.16г.

№	Тема урока	Количество часов	Дата проведения	
			По плану	По факту
1	Инструктаж по технике безопасности при занятиях легкой атлетикой, кроссовой подготовкой и русской лаптой. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье.	1		
2	Высокий старт. Контрольный тест - бег 30м.	1		
3	Высокий старт. Встречная эстафета	1		
4	Контрольный тест челночный бег 3x10 м.	1		
5	Бег на результат (60 м). Подвижная игра «Разведчики и часовые»	1		
6	Обучение прыжку в длину с разбега способом «согнув ноги» с 7-9 шагов разбега. ПИ «Попади в мяч».	1		
7	. Метание малого мяча в вертикальную цель (1x1) с 5-6 м. ПИ «Кто дальше бросит?».	1		
8	Прыжок в длину с разбега. ПИ «Метко в цель».	1		
9	Соревновательно-игровое задание «Кто дальше прыгнет?».	1		
10	Бег в равномерном темпе. ПИ «Салки»	1		
11	Бег в равномерном темпе. ПИ «Салки маршем»	1		
12	Тестирование физической подготовленности - бег 1000 м.	1		
13	Равномерный бег (10 мин). ПИ «Невод».	1		
14	Равномерный бег (12 мин). ПИ «Паровозики».	1		
15	Равномерный бег (15 мин). ПИ «Бег с флажками».	1		
16	Равномерный бег (15 мин). ПИ «Вызов номеров».	1		
17	Равномерный бег (15 мин). ПИ «Команда быстроногих».	1		
18	Равномерный бег (17 мин). ПИ «Через кочки и пенечки».	1		
19	Равномерный бег (17 мин). ПИ «Разведчики и часовые».	1		
20	Бег по пересечённой местности (2 км). ПИ «Пятнашки маршем».	1		
21	Стойка игрока , перемещения, ловля мяча.	1		

22	Передвижения, прыжки, ловля мяча.	1		
23	Передача мяча с близкого расстояния(3-10м). Подача мяча.	1		
24	Передача мяча со среднего расстояния (10-30м). Подачи и удары по мячу.	1		
25	Передача мяча с дальнего расстояния (30-40м). Осаливание и самоосаливание.	1		
26	Ловля мяча с лета. Подача мяча, удар сверху, перебежки Игра по упрощённым правилам.	1		
27	Ловля мяча с лета. Подача мяча, удар сверху, перебежки Игра по упрощённым правилам.	1		
28	Инструктаж по технике безопасности при занятиях гимнастическими упражнениями. Контрольный тест-прыжок в длину с места.	1		
29	Перестроение. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). ПИ «Светофор».	1		
30	Перестроение. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). ПИ «Фигуры».	1		
31	Перестроение. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). ПИ «Верёвочка под ногами».	1		
32	Перестроение. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). ПИ «Прыжок за прыжком».	1		
33	Перестроение. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.).	1		
34	Комплекс ОРУ с гимнастическими палками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. ПИ «Удочка».	1		
35	Комплекс ОРУ с гимнастическими палками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. ПИ «Прыжки по полоскам».	1		
36	Прыжок ноги врозь. ПИ «Кто обгонит?».	1		
37	Прыжок ноги врозь. ПИ «Прыгуны и пятнашки».	1		
38	Прыжок ноги врозь. ПИ «Удочка».	1		
39	Прыжок ноги врозь. ПИ «Кто обгонит?».	1		
40	Кувырок вперед. ПИ «Два лагеря».	1		
41	Кувырок вперед. ПИ «Два лагеря».	1		
42	Кувырки вперед и назад. ПИ «Смена капитана».	1		
43	Кувырки вперед и назад. ПИ «Бездомный заяц».	1		

44	Кувьрки вперед и назад. Стойка на лопатках. ПИ «Челнок».	1		
45	Лазание и перелезание. Эстафеты с переноской груза	1		
46	Лазание и перелезание. Эстафеты с переноской груза	1		
47	Стрейчнговая гимнастика. Фитнес для глаз.	1		
48	Формирование правильной осанки укрепление свода стопы.	1		
49	Правила ТБ при занятиях баскетболом. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра «Передал - садись».	1		
50	Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра «Передал - садись».	1		
51	Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра «Борьба за мяч».	1		
52	Остановка прыжком. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Игра «Мяч капитану»	1		
53	Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра «Не давай мяч водящему».	1		
54	Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра «Не давай мяч водящему»	1		
55-56	Остановка двумя шагами. Бросок двумя руками от головы с места. Игра «Вокруг света».	2		
57-58	Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра «Вокруг света».	2		
59-60	Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение(5:0) без изменения позиции игроков. Игра «Вокруг света».	2		
61	Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча. Позиционное нападение(5:0) без изменения позиции игроков.	1		
62	Бросок двумя руками снизу после ловли мяча. Игра в мини-баскетбол.	1		
63-64-65	Бросок двумя руками снизу после ловли мяча. Позиционное нападение через скрестный выход.	3		
66	Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от головы в движении. Взаимодействия двух игроков через заслон.	1		
67	Правила ТБ при занятиях волейболом. Передача мяча двумя руками сверху вперед.	1		

68	Передача мяча двумя руками сверху вперёд. ПИ «Пасовка волейболиста»	1		
69	Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперёд .ПИ. «Мяч в воздухе»	1		
70	Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперёд. ПИ «Летучий мяч»	1		
71-72	Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперёд. Встречные и линейные эстафеты	2		
73	Приём мяча снизу двумя руками над собой. Игра в мини- волейбол.	1		
74-75	Приём мяча снизу двумя руками над собой. Игра в мини- волейбол.	2		
76-77	Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Игра в мини- волейбол.	2		
78-79-80	Передача мяча двумя руками сверху, приём мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача с 3-6м.	3		
81	Передача мяча двумя руками сверху, приём мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача с 3-6м.	1		
82	Составление комплексов УГ. Подтягивание из виса – мал. , отжимание от пола – девочки.	1		
83	Составление комплексов упражнений на растяжение мышц ОДА	1		
84	Составление комплексов упражнений на укрепление мышц ОДА	1		
85	Комплекс упражнений для формирования правильной осанки и укрепления свода стопы.	1		
86	Комплекс упражнений для формирования правильной осанки и укрепления свода стопы.	1		
87	Наклон туловища вперёд из положения сидя. Поднимание туловища из положения лёжа	1		
88	Инструктаж по технике безопасности на занятиях лаптой Удар сверху.	1		
89	Удары битой по мячу.Ловля мяча с лета.	1		
90	Совершенствование приемов в учебной игре	1		
91	Совершенствование приемов в учебной игре	1		
92	Учебная игра в «Русскую лапту»	1		
93	Инструктаж по технике безопасности на занятиях легкоатлетическими упражнениями. Бег в равномерном темпе (1000м).	1		
94	Бег в равномерном темпе (1500м) - контрольное упражнение.	1		
95	Высокий старт (до 10-15м). Спортивно-игровое задание. «Встречные старты»,	1		

96	Высокий старт (до 10-15м), Спортивно-игровое задание «Старт с преследованием соперника».	1		
97	Высокий старт (до 10-15м). Бег 30м-тест.	1		
98	Спортивно- игровое задание. «Убегай-догоняй».	1		
99	Бег на результат (60м).	1		
100	Круговая эстафета.	1		
101	Метание теннисного мяча на дальность с разбега.	1		
102	Метание теннисного мяча на дальность с разбега.	1		

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Соленоозерная средняя школа № 12

Рассмотрено на заседании

Согласовано:

Утверждаю:

МО \_\_\_\_\_  
 протокол № 1 от 29.08.18г

заместитель директора по УВР

Директор школы

\_\_\_\_\_ / Шуман Ю.П./

\_\_\_\_\_ / Бехер Т.В./

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2018 года

Приказ №368 от 31.08.18г

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

на 2018 - 2019 уч. год

по физической культуре \_\_\_\_\_

(указать предмет, курс)

Класс 6 \_\_\_\_\_

Учитель Бородыня Ольга Владимировна \_\_\_\_\_

Количество часов: всего 103 часа; в неделю 3 час.

КТП составлено на основе рабочей программы по физ.культуре приказ № 73 от 26.08.16г.

№	Тема урока	Кол - во часов	По плану	По факту	Формы контроля
---	------------	----------------	----------	----------	----------------

1.	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Правила по технике безопасности при занятиях легкой атлетикой. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Разминка для выполнения легкоатлетических упражнений.	1	3,09		
2	Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Комплекс ОРУ на месте. Специальные беговые упражнения. Высокий старт (от 30 до 40м), бег с ускорением (30 - 50м) с максимальной скоростью. Входящий контроль: прыжки в длину с места, подтягивание в висе лежа (д), подтягивание в висе (м). Подвижная игра «Лапта».	1	5,09		контроль
3	Комплекс ОРУ на месте. Специальные беговые упражнения. Низкий старт до 30м, упражнения для развития скоростных способностей. Входящий контроль: бег 30м, наклон вперед, 6 минутный бег. Игра «Лаптбол», футбол.	1	6,09		контроль
4	Комплекс ОРУ на месте. Специальные беговые упражнения. Низкий старт (от 15 до 30м). Бег с ускорением (от 40 до 60м), финиширование. Подвижная игра «Лаптбол». Понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений.	1	10,09		
5	Комплекс ОРУ в движении. Правила соревнований в беге на короткие дистанции. Низкий старт (до 30м), бег с ускорением (40 - 60м), упражнения для развития скоростных и скоростно - силовых способностей.	1	12,09		
6	Комплекс ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег 60 м с учетом времени. Развитие скоростных и координационных способностей в игре «Лапта» (футбол). Правила соревнований в беге на короткие дистанции.	1	13,09		контроль
7	Комплекс ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Метание мяча весом 150г с места и с шага. Подвижная игра «Кто дальше бросит». Развитие выносливости: бег 300м - 500м.	1	17,09		
8	Комплекс ОРУ в движении. Специально – подготовительные упражнения для метания. Метание мяча весом 150г с места и с шага, с 4-5 бросковых шагов разбега на дальность. Упражнения для развития скоростно - силовых способностей. Подвижная игра «Метко в цель».	1	19,09		
9	Комплекс ОРУ в движении. Метание малого мяча с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Упражнения для развития скоростных и скоростно - силовых способностей. Игра «Русская лапта». Правила соревнований в метании.	1	20,09		контроль



10	Комплекс ОРУ в движении и на месте. Метание мяча с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Упражнения для развития выносливости: бег 500м (девочки), 1000м(мальчики) Игра «Русская лапта».	1	24.09		контроль
11	Комплекс ОРУ в движении. Метание мяча на дальность с учетом результата. Правила соревнований в метании. Игра «Русская лапта».	1	26.09		контроль
12	Комплекс ОРУ на месте. Специально-беговые, прыжковые упражнения, многоскоки. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжки 9-11 шагов разбега. Упражнения для развития скоростных и скоростно-силовых качеств.	1	27.09		
13	Комплекс ОРУ на месте. Специально-беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в длину способом «согнув ноги», с 9-11 шагов разбега. Прыжки в длину через препятствие. Правила соревнований в прыжках. Развитие скоростно-силовых качеств и выносливости.	1	1.10		
14	Комплекс ОРУ на месте. Специально-беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега. Упражнения для развития выносливости: бег 500м (девочки), 1000м (мальчики)	1	3.10		контроль
15	Комплекс ОРУ на месте. Специально-беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега. Упражнения для развития выносливости: бег 1000м (девочки), 1500м (мальчики)	1	4.10		
16.	Комплекс ОРУ на месте. Специально-беговые упражнения. Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега способом «согнув ноги», с учетом результата. Правила соревнований в прыжках в длину. Подвижная игра «Русская лапта», футбол.	1	8.10		контроль
17.	Комплекс ОРУ в движении. Преодоление препятствий. Бег в равномерном темпе 1500м (девочки), 2000м (мальчики). Развитие выносливости. Подвижная игра «Русская лапта», футбол.	1	10.10		
18	Комплекс ОРУ в движении. Преодоление препятствий. Бег в равномерном темпе до 15мин. (девочки), до 20мин. (мальчики) Развитие выносливости.	1	11.10		
19	Комплекс ОРУ на месте. Бег на 1500м (д), 2000м(м) Развитие выносливости .	1	15.10		контроль

20	Комплекс ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Метание малого мяча с места, с шага, в горизонтальную и вертикальную цель (1х1м) с расстояния с 10-12м. способностей.	1	17.10		
21	Комплекс ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Метание малого мяча с места, с шага, с 2-х шагов, с 3-х шагов в горизонтальную и вертикальную цель (1х1м) с расстояния с 10-12м. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	18.10		
22	Комплекс ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Метание малого мяча с места, с шага, с 2-х шагов, с 3-х шагов в горизонтальную и вертикальную цель (1х1м) с расстояния с 10-12м. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	22.10		контроль
23	Комплекс ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Метание малого мяча с места, с 3-х шагов в горизонтальную и вертикальную цель (1х1м) с расстояния с 10-12м. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	24.10		
24	Комплекс ОРУ на месте. Специально-беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега. Итоговый контроль: наклон вперед из положения сидя, поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 сек.	1	25.10	24 часа	контроль
25	Комплекс ОРУ на месте. Специально-беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега. Упражнения для развития скоростных и скоростно – силовых способностей. Эстафеты с бегом и прыжками.	1	7.11		
26	Комплекс ОРУ на месте. Специально-беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега. Упражнения для развития скоростных и скоростно – силовых способностей. Эстафеты с бегом и прыжками.	1	8.11		
27	Комплекс ОРУ на месте. Специально-беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега. Упражнения для развития скоростных и скоростно – силовых способностей. Эстафеты с бегом и прыжками.	1	12.11		контроль
28	Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). ОРУ на месте. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 сек. Стойка и передвижение игрока. Остановка прыжком. Повороты. Развитие скоростно - силовых	1	14.11		контроль

	способностей.				
29	ОРУ на месте. Стойка и передвижение игрока. Остановка двумя шагами и прыжком, повороты. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной от плеча (правой, левой) на месте в парах. Ведение мяча на месте и в движении. Терминология в баскетболе. Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам. Развитие быстроты.	1	15.11		
30	ОРУ на месте. Передвижение игрока, остановка прыжком, повороты, комбинации из освоенных элементов. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении. Ведения мяча на месте и в движении с разной высотой отскока правой (левой) рукой, с изменением направления. Основные правила игры в баскетбол.	1	19.11		
31	ОРУ в движении. Передвижение игрока, остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом. Эстафеты с передачей и ведением мяча. Броски мяча с места. Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам. Правила игры в баскетбол. Развитие быстроты.	1	21.11		
32	ОРУ в движении. Комбинации из ранее освоенных элементов (передвижение, остановки, повороты). Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча в движении с пассивным сопротивлением защитника. Эстафеты с ведением и передачами мяча. Броски мяча с места. Игра в баскетбол по упрощенным правилам. Развитие	1	22.11		
33	ОРУ в движении. Стойка и передвижение игрока, остановка прыжком, повороты. Ведение мяча в движении, с изменением направления движения и скорости. Броски мяча после ведения. Ведение мяча сильной рукой с обводкой 3-х препятствий выполнить с учетом времени. Игра в баскетбол, по упрощенным правилам. Развитие координационных способностей. Правила соревнований.	1	26.11		
34	ОРУ с мячами. Стойка и передвижение игрока, остановка двумя шагами, повороты. Ведение мяча в движении, с изменением направления движения, скорости и с пассивным сопротивлением защитника. Броски мяча после ведения. Броски мяча двумя руками с места. Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам. Развитие координационных способностей.	1	28.11		контроль
35	ОРУ с мячами. Передвижение игрока в стойке баскетболиста. Ведение мяча в движении, с изменением направления движения, скорости и с пассивным сопротивлением защитника. Броски мяча после ведения. Развитие координационных способностей. Игра в баскетбол по упрощенным	1	29.11		

	правилам.				
36	ОРУ с мячами. Передвижение игрока в стойке баскетболиста. Ведение мяча с изменением скорости. Броски мяча после ведения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Игра в баскетбол по упрощенным правилам. Развитие координационных способностей.	1	3.12		
37	ОРУ в игре «Туда и обратно». Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления. Броски мяча с места и после ведения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам. Развитие координационных способностей.	1	5.12		
38	ОРУ в игре «Туда и обратно». Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам. Развитие координационных способностей.	1	6.12		
39	ОРУ в игре «Смена мест». Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение. Броски одной рукой от плеча на месте после ведения. Нападение быстрым прорывом. Игра в баскетбол по упрощенным правилам. Развитие координационных способностей.	1	10.12		
40	ОРУ в движении. Стойка и передвижение игрока. Броски одной рукой от плеча на месте и после ведения. Нападение быстрым прорывом. Игровые задания 2:1. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Развитие координационных способностей.	1	12.12		
41	ОРУ в движении. Стойка и передвижение игрока. Броски одной рукой от плеча на месте и после ведения. Нападение быстрым прорывом, взаимодействие двух игроков «Отдай мяч выйди». Игра в баскетбол по упрощенным правилам. Развитие координационных способностей.	1	13.12		контроль
42	ОРУ в движении. Стойка и передвижение игрока. Вырывание, выбивание и перехват мяча. Броски одной рукой от плеча на месте и после ведения. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных качеств. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1	17.12		
43	ОРУ на месте. Стойка и передвижение игрока.	1	19.12		

	Вырывание, выбивание и перехват мяча. Игровые задания. Броски одной рукой от плеча на месте и после ведения. Нападение быстрым прорывом. Игра в баскетбол по упрощенным правилам Развитие координационных способностей.				
44	ОРУ в движении. Стойка и передвижение игрока. Броски одной рукой от плеча после ведения. Перехват мяча. Нападение быстрым прорывом. Игра по упрощенным правилам в баскетбол.	1	20.12		контроль
45	ОРУ в движении. Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам. Развитие выносливости.	1	24.12		
46	ОРУ в движении. Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам. Развитие выносливости.	1	26.12		
47	ОРУ в движении. Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам. Развитие выносливости.	1	27.12	23 часа	
48	ОРУ в движении. Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам. Развитие выносливости.	1	2019 г 9.01		
49	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. История гимнастики. Художественная гимнастика. Спортивная акробатика. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости. Страховка и помощь во время занятий. Повороты на месте. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Развитие гибкости и силовых способностей. Перекаты в группировке. Стойка на лопатках. Кувырок вперед.	1	10.01		контроль
50	Повороты на месте. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов. Развитие гибкости и силовых способностей. Подтягивание в висе (м), подтягивание в висе лежа (д). Акробатика для мальчиков: перекаты в группировке, стойка на лопатках, кувырок вперед. Кувырок вперед в стойку на лопатках (м). Акробатика для девочек: перекаты в группировке, стойка на лопатках, кувырок вперед. Игры, эстафеты.	1	14.01		
51	Повороты на месте. Строевой шаг. ОРУ в парах Акробатика для мальчиков: перекаты в группировке, кувырок вперед, два кувырка вперед, кувырок вперед в стойку на лопатках - контроль. Акробатика для девочек: перекаты в группировке, стойка на лопатках, кувырок вперед, два кувырка вперед. Развитие координационных и силовых способностей. Подтягивание в висе (м), подтягивание в висе лежа (д). Игры, эстафеты.	1	16.01		контроль
52	Строевой шаг. ОРУ с гимнастической палкой. Акробатика для мальчиков: перекаты в группировке,	1	17.01		

	стойка на лопатках, два кувырка вперед, кувырок назад, стойки на голове с согнутыми ногами. Акробатика для девочек: перекаты в группировке, стойка на лопатках, два кувырка вперед, кувырок назад, кувырок назад в полушпагат (д). Развитие гибкости и силовых способностей. Упражнения на гимнастической скамейке. Подтягивание в вися на высокой перекладине (мальчики), в вися лежа на низкой перекладине (девочки).				
53	Размыкание и смыкание на месте. ОРУ с гимнастической палкой. Акробатика для мальчиков: перекаты в группировке, кувырок вперед (контроль), стойки на голове с согнутыми ногами. Акробатика для девочек: перекаты в группировке, кувырок вперед (контроль), кувырок назад в полушпагат (д). Развитие координационных и силовых способностей. Игры, эстафеты.	1	21.01		контроль
54	ОРУ с гимнастической палкой. Акробатика для мальчиков: перекаты в группировке, стойка на лопатках, два кувырка вперед, кувырок назад, стойки на голове с согнутыми ногами. Акробатика для девочек: перекаты в группировке, стойка на лопатках, два кувырка вперед, кувырок назад, кувырок назад в полушпагат (д). Развитие гибкости и силовых способностей. Игры, эстафеты.	1	23.01		
55	ОРУ с обручем (д), с гимнастической палкой (м). Акробатика для мальчиков: перекаты в группировке, стойка на лопатках, два кувырка вперед, стойка на голове с согнутыми ногами. Кувырок назад (контроль). Акробатика для девочек: перекаты в группировке, стойка на лопатках, два кувырка вперед, «мост» из положения стоя с помощью. Кувырок назад (контроль). Развитие координационных и силовых способностей.	1	24.01		
56	ОРУ с обручем (д), с гимнастической палкой (м). Акробатика для мальчиков: Кувырок вперед, два кувырка вперед, кувырок назад, стойка на голове с согнутыми ногами. Акробатика для девочек: кувырок вперед, два кувырка вперед, кувырок назад, «мост» из положения стоя с помощью, кувырок назад в полушпагат (д). Развитие гибкости и силовых способностей.	1	28.01		контроль
57	ОРУ на месте. Акробатика для мальчиков: перекаты в группировке, стойка на лопатках, кувырок вперед, кувырок назад. Комбинация из ранее освоенных элементов в акробатике. Акробатика для девочек: перекаты в группировке, стойка на лопатках, кувырок вперед, кувырок назад, «мост» из положения стоя с помощью. Комбинация из ранее освоенных элементов в акробатике. Развитие гибкости и силовых способностей. Подтягивание в вися на высокой перекладине (м), в вися лежа на низкой перекладине	1	30.01		

	(д) – контроль.				
58	ОРУ с обручем (д), с гимнастической палкой (м). Акробатика для мальчиков: перекаты в группировке, стойка на лопатках, кувырок вперед, кувырок назад. Комбинация из ранее освоенных элементов в акробатике. Акробатика для девочек: перекаты в группировке, стойка на лопатках, кувырок вперед, кувырок назад. Комбинация из ранее освоенных элементов в акробатике. Развитие гибкости и силовых способностей. Игры, эстафеты.	1	31.01		
59	ОРУ с мячом. Перекаты в группировке, стойка на лопатках, кувырок вперед, кувырок назад. Комбинация из ранее освоенных элементов в акробатике (контроль). Развитие координационных и силовых способностей.	1	4.02		контроль
60	ОРУ с обручем (д), с гимнастической палкой (м). Вскок в упор присев, соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100см). Прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 100-115см) – мальчики. Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110см) - девочки. Развитие координационных и силовых способностей. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30сек. Игры, эстафеты.	1	6.02		
61	ОРУ с мячом. Прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 100-115см) – мальчики. Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110см) – девочки. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	7.02		
62	ОРУ на месте. Прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 100-115см) – мальчики. Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110см) – девочки. Развитие скоростно-силовых способностей. Эстафеты.	1	11.02		контроль
63	ОРУ в парах. Прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 100-115см) – мальчики – контроль. Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110см) – девочки – контроль. Игры, эстафеты.	1	13.02		
64	Техника безопасности при занятиях волейболом. Основные правила игры в волейбол. Правила и организация избранной игры ( цель и смысл игры, игровое поле, количество участников). ОРУ в движении. Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Эстафета с элементами волейбола.	1	14.02		
65	ОРУ в движении. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача мяча сверху двумя руками на месте. Подвижные игры. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.	1	18.02		контроль

66	ОРУ в движении .Перемещение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой. Передача мяча сверху двумя руками на месте, после перемещения. Встречные эстафеты. Развитие координационных способностей.	1	20.02		
67	ОРУ в движении. Перемещение в стойке. Передача мяча над собой. Передача мяча сверху двумя руками на месте, после перемещения. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.	1	21.02		
68	ОРУ в движении. Комбинации из освоенных элементов техники перемещения (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Передача мяча над собой. Передача мяча сверху двумя руками на месте, через сетку. Развитие координационных способностей.	1	25.02		контроль
69	ОРУ в движении. Перемещение в стойке. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения. Прием мяча снизу над собой. Развитие координационных способностей.	1	27.02		
70	ОРУ в движении. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Передача мяча сверху на месте. Прием мяча снизу. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.	1	28.02		
71	ОРУ в движении. Перемещение в стойке. Передача мяча сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками. Сочетание передачи и приема мяча сверху и снизу. Игра в мини – волейбол. Развитие координационных способностей.	1	4.03		контроль
72	ОРУ в движении. Перемещение в стойке. Передача мяча сверху в парах после перемещения и через сетку. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Нижняя прямая подача мяча через сетку с 3-6м. Игра в мини – волейбол. Развитие выносливости.	1	6.03		
73	ОРУ в движении. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).Передача мяча сверху в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача мяча через сетку с 3-6м. Игра в мини – волейбол по упрощенным правилам. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.	1	7.03		
74	ОРУ в движении. Перемещение в стойке. Передача мяча сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача мяча с 3-6м. Игра в волейбол по упрощенным правилам. Развитие координационных способностей.	1	11.03		контроль
75	ОРУ в движении. Перемещение в стойке. Передача мяча и прием мяча в парах. Передачи мяча над собой. То же через сетку. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Нижняя прямая подача мяча с 3-6м. Развитие выносливости.	1	13.03		



76	ОРУ в движении. Перемещение в стойке. Прямой нападающий удар по неподвижному мячу, после подбрасывания мяча партнером. Развитие координационных способностей.	1	14.03		
77	ОРУ в движении. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения, позиционного нападения без изменений позиций игроков (6:0). Развитие силовых способностей.	1	18.03		контроль
78	ОРУ в движении. Перемещение в стойке. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Позиционное нападение без изменений позиций игроков (6:0). Развитие координационных способностей. Учебная игра в волейбол по упрощенным правилам.	1	20.03		контроль
79	ОРУ в движении. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Передача мяча и прием мяча в парах. Позиционное нападение без изменения позиции игроков. Учебная игра в волейбол по упрощенным правилам.	1	21.03	32 часа	
80	Инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по легкой атлетике. Итоговый контроль: челночный бег 3*10м, прыжки в длину с места; подтягивание в висе лежа на н/перекладине (д) и подтягивание в висе на перекладине (м).	1	1.04		
81	Комплекс ОРУ на месте. Специально-беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега. Итоговый контроль: наклон вперед из положения сидя, поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 сек.	1	3.04		контроль
82	Комплекс ОРУ на месте. Специально-беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега. Упражнения для развития скоростных и скоростно - силовых способностей.	1	4.04		
83	Комплекс ОРУ на месте. Специально-беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега. Упражнения для развития скоростных и скоростно – силовых способностей. Эстафеты с бегом и прыжками.	1	8.04		контроль
84	Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Комплекс ОРУ на месте. Специальные беговые упражнения. Высокий старт (от30 до 40м), бег с ускорением (от40 до 60м) с максимальной скоростью. Подвижная игра «Лапта».	1	10.04		

85	Комплекс ОРУ на месте. Специальные беговые упражнения. Высокий старт (от30 до 40м), Бег с ускорением (от40 до 60м), финиширование. Подвижная игра «Лапта».	1	11.04		
86	Комплекс ОРУ в движении. Правила соревнований в беге на короткие дистанции. Низкий старт ( до 30м), бег с ускорением (30 - 50м), упражнения для развития скоростных и скоростно - силовых способностей.	1	15.04		контроль
87	Комплекс ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег 60 м с учетом времени. Развитие скоростных и координационных способностей в игре «Лапта» (футбол). Правила соревнований в беге на короткие дистанции.	1	17.04		
88	Комплекс ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Метание малого мяча с места в горизонтальную и вертикальную цель (1х1м) с расстояния с 5-6м.Метание мяча с места и с шага. Развитие выносливости. Минутный бег.	1	18.04		
89	Комплекс ОРУ в движении. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1х1) с расстояния с 10-12м.Метание мяча с места и с шага. Специально – подготовительные упражнения для метания. Упражнения для развития скоростно - силовых качеств. Подвижные игры.	1	22.04		контроль
90	Комплекс ОРУ в движении. Метание малого мяча с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Упражнения для развития скоростных и скоростно - силовых качеств. Игра «Русская лапта». Правила соревнований в метании.	1	24.04		
91	Комплекс ОРУ в движении и на месте. Метание мяча с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Упражнения для развития выносливости: бег 500м. Игра «Русская лапта».	1	25.04		
92	Комплекс ОРУ в движении. Метание мяча на дальность с учетом результата. Правила соревнований в метании. Игра «Русская лапта».	1	29.04		контроль
93	Комплекс ОРУ на месте. Специально-беговые, прыжковые упражнения, многоскоки. Обучение отталкивания в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжки с места и с 7-9 шагов разбега. Упражнения для развития скоростных и скоростно-силовых способностей.	1	6.05		
94	Комплекс ОРУ на месте. Специально-беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в длину способом «согнув ноги», с 9-11 шагов разбега. Итоговый контроль: Бег 30м, 6 минутный бег.	1	8.05		
95	Комплекс ОРУ на месте. Специально-беговые и	1	13.05		контроль

	прыжковые упражнения. Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега. Упражнения для развития выносливости: бег 500м				
<b>96</b>	Комплекс ОРУ на месте. Специально-беговые упражнения. Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега способом «согнув ноги», с учетом результата. Правила соревнований в прыжках в длину. Подвижная игра «Русская лапта» (д) , футбол(м).	1	15.05		
<b>97</b>	Комплекс ОРУ в движении. Преодоление препятствий. Бег в равномерном темпе 1000м. Развитие выносливости. Подвижная игра «Русская лапта», футбол.	1	16.05		
<b>98</b>	Комплекс ОРУ в движении. Преодоление препятствий. Бег в равномерном темпе до 15 мин. Развитие выносливости. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время бега.	1	20.05		контроль
<b>99</b>	Комплекс ОРУ на месте. Бег 1500м. без учета времени. Развитие выносливости .	1	22.05		
<b>100</b>	Развивающие подвижные игры с мячом	1	23.05		
<b>101</b>	Подвижные игры по желанию детей	1	27.05		
<b>102</b>	День здоровья	1	29.05		
<b>103</b>	Самостоятельная работа	1	30.05	24 часа	

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Соленоозерная средняя школа № 12

Рассмотрено на заседании

Согласовано:

Утверждаю:

МО \_\_\_\_\_  
протокол № 1 от 29.08.18г

заместитель директора по УВР  
\_\_\_\_\_/ Шуман Ю.П./

Директор школы

\_\_\_\_\_/ Бехер Т.В./

«\_\_» \_\_\_\_\_ 2018 года

Приказ №368 от 31.08.18г

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

на 2018 - 2019 уч. год

по физической культуре \_\_\_\_\_

(указать предмет, курс)

Класс 7 - 8 \_\_\_\_\_

Учитель Бородыня Ольга Владимировна \_\_\_\_\_

Количество часов: всего 103 часа; в неделю 3 час.

КТП составлено на основе рабочей программы по физ.культуре приказ № 73 от 26.08.16г.

№	Содержание (разделы, темы)	Кол-во часов	Даты проведения		Форма контроля
			план	факт	
	<b>ТЕМА: Лёгкая атлетика</b>	<b>11</b>			
1	Инструктаж по ТБ. Высокий старт 1 5-30 м, бег по дистанции (40-50 м).	1	3.09		Текущий
2	Высокий старт 15-30 м, бег по дистанции (40-50 м), специальные беговые упражнения. Бег 30 м/с	1	5.09		Контроль
3	Старты из различных положений. Финиширование. Специальные беговые упражнения.	1	6.09		
4	Тест: бег 60 м – 100м (мин). Специальные беговые упражнения.	1	10.09		Контроль
5	Челночный бег 3 по 10 м. Специальные беговые упражнения.	1	12.09		Контроль
6	Прыжки в длину с разбега. ОРУ	1	13.09		
7	Прыжки в длину с разбега. ОРУ	1	17.09		
8	Прыжок в высоту с 5-7 шагов разбега способом «перешагивания», ОРУ.. Прыжок в длину с места	1	19.09		Контроль
9	Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на заданное расстояние.	1	20.09		
10	Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность. ОРУ.	1	24.09		Контроль
11	Прыжок в высоту с 5-7 шагов разбега способом «перешагивания».	1	26.09		Контроль
	<b>ТЕМА: Кроссовая подготовка.</b>	<b>9</b>			
12	Равномерный бег до 10 минут. Терминология кроссового бега.	1	27.09		
13	Равномерный бег от 15 до 20 минут. Развитие выносливости.	1	1.10		
14	Бег на 1000 м. Эстафеты.	1	3.10		
15	Тест: бег 1000м	1	4.10		Контроль
16	Равномерный бег до 12 минут. Бег под гору.	1	8.10		
17	Равномерный бег 12 минут. Преодоление препятствий.	1	10.10		
18	Бег на местности. <i>Основы самостоятельных занятий спортом</i>	1	11.10		
19	Равномерный бег 15 минут. Преодоление препятствий. Развитие выносливости	1	15.10		
20	Кросс до 15 мин.	1	17.10		Контроль
	<b>ТЕМА: Гимнастика.</b>	<b>12</b>			
	а) Висы. Строевые упражнения.	2			

21	Техника безопасности на уроках гимнастики. Выполнение команд «полоборота направо!» ,«полоборота налево», «полшага»,»полный шаг», Команда «Прямо», повороты в движении направо, налево.	1	18.10		
22	Выполнение на технику. Подтягивания(м). в висе лежа(д). Выполнение команд «полоборота направо!» , «полоборота налево», «полшага»,»полный шаг».Команда «Прямо», повороты в движении направо, налево. Эстафеты.	1	22.10		Контроль
	<i>б) Прикладные упражнения, упражнения в равновесии</i>	5			
23	Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. <i>Физиологические основы развития физических качеств атлета</i>	1	24.10		
24	Преодоление препятствий прыжком. ОРУ в движении. Прыжки через коня.	1	25.10	24 часа	Контроль
25	Переноска партнера на спине. ОРУ в движении. Эстафеты. Опорного прыжка через коня.	1	7.11		
26	Прыжки через козла. ОРУ в движении. Закрепление опорного прыжка через козла, коня	1	8.11		Контроль
27	ОРУ в движении. Эстафеты, передвижения (ходьбой, бегом, прыжками)- скакали, гантели, гантели. Прыжки в скакалку 30сек	1	12.11		Контроль
	<i>в) Акробатика, лазанье</i>	5			
28	<b>Мальчики:</b> кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами. ОРУ с предметами. <b>Девочки:</b> кувырок назад в полушпагат. Игра.	1	14.11		Контроль
29	<b>Мальчики:</b> кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; ДЛИННЫЙ КУВЫРОК; стойка на голове и руках. <b>Девочки;</b> мост и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад. Игра развивающая.	1	15.11		Контроль
30	Лазание по канату в три приема. ОРУ с предметами. <b>М:</b> ИЗ УПОРА ПРИСЕВ СИЛОЙ СТОЙКА НА ГОЛОВЕ И РУКАХ; длинный кувырок вперед с трёх шагов разбега. <b>Д:</b> равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед. Игра.	1	19.11		Контроль
31	ОРУ с предметами. Лазание по канату. Закрепить все элементы акробатики.	1	21.11		Контроль
32	Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках - выполнение комбинации. ОТЖИМАНИЕ от пола.	1	22.11		Контроль
	<i>Футбол</i>	12			
33	Футбол. Правила ТБ. Стойки игрока; перемещения, остановки, повороты.	1	26.11		

34	Игра в мини-футбол. Удар по неподвижному мячу.	1	28.11		
35	Учебная игра в футбол. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости.	1	29.11		Контроль
36	Стойки игрока; перемещения, остановки, повороты. <i>Дыхание на соревнованиях и во время тренировок.</i>	1	3.12		
37	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости.	1	5.12		
38	Мини-футбол по упрощённым правилам	1	6.12		Контроль
39	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости.	1	10.12		
40	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма.	1	12.12		
41	Остановка катящегося мяча внутренней стороной и подошвой. Игра вратаря.	1	13.12		
42	Мини-футбол и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3	1	17.12		Контроль
43	Перехват мяча. Удары по воротам указанными способами на точность.	1	19.12		
44	Игра в мини-футбол.	1	20.12		Контроль
	<i>Баскетбол</i>	<i>18</i>			
45	Правила ТБ. Правила и организация игры, терминология баскетбола.	1	24.12		
46	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении. Перехват мяча	1	26.12		
47	Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча в тройках в движении.	1	27.12	23 часа	Контроль
48	Позиционное нападение 5:0. Развитие координационных способностей. С изменением позиций.	1	9.01		
49	Бросок двумя руками от головы после остановки. Передачи мяча в тройках в движении с пассивным сопротивлением защитника.	1	10.01		Контроль
50	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении. Перехват мяча	1	14.01		
51	Ведение мяча в движении. Перехват мяча. Развитие координационных способностей.	1	16.01		
52	Передачи мяча в тройках в движении со сменой мест. Позиционное нападение 5:0 и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2; 2:1; 4:4 на одну корзину через заслон.	1	17.01		Контроль
53	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении с пассивным сопротивлением защитника.	1	21.01		
54	Бросок двумя руками от головы после остановки. Перехват мяча.	1	23.01		
55	Передачи мяча в тройках в движении со сменой мест. Перехват мяча.	1	24.01		Контроль

56	Нападение быстрым прорывом 2х1. Развитие координационных способностей. Перехват мяча.	1	28.01		
57	Повороты без мяча и с мячом. Остановка двумя шагами и прыжком. Развивающие игры с мячом.	1	30.01		
58	Перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение. Игровые задания 2:1, 3:1, 3:3 через заслон.	1	31.01		Контроль
59	Броски одной и двумя руками с места и в движении. Тактика свободного нападения.	1	4.02		
60	Максимальное расстояние до корзины 4,80 м в прыжке. С пассивным противодействием. <i>Общая классификация видов спорта</i>	1	6.02		Контроль
61	Вырывание и выбивание. «Отдай мяч и выйди». Броски одной и двумя руками в прыжке.	1	7.02		
62	Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.	1	11.02		Контроль

	<b>ТЕМА: Спортивные игры.</b>				
	<i>Волейбол.</i>	18			
63	Правила ТБ. Правила и организация игры волейбол. Судейство. Стойки игрока.	1	13.02		
64	Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах.	1	14.02		
65	Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	1	18.02		
66	Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. <i>Правила честной игры.</i>	1	20.02		Контроль
67	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой и через сетку.	1	21.02		Контроль
68	Прием мяча снизу двумя руками в парах.. Комбинации из разученных элементов в парах. Передача у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели	1	25.02		Контроль
69	Нижняя прямая, боковая подача мяча. Приём от подачи. Игра по упрощенным правилам	1	27.02		Контроль
70	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения.	1	28.02		Контроль
71	Тактика свободного нападения. Приём мяча, отражённого сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки.	1	4.03		Контроль
72	Эстафеты. Двухсторонние игры до 12 мин.	1	6.03		
73	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. Двухсторонняя игра	1	7.03		Контроль



74	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Прямой нападающий удар при встречных передачах.	1	11.03		Контроль
75	Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Игра на выбывание. <i>Особенности спортивных мероприятий</i>	1	13.03		
76	Перемещение в стойке, остановки, ускорения с мячом. Игра в нападении в зоне 3. Двухсторонняя игра.	1	14.03		
77	Передача мяча сверху двумя руками над собой 15 раз на месте и в движении. Игра в защите.	1	18.03		Контроль
78	Передача мяча снизу двумя руками над собой 15 раз на месте и в движении. Игра в защите.	1	20.03		Контроль
79	Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2),(3:2),(3:3) <i>Психологический аспект спортивных достижений</i>	1	21.03	32 часа	
80	Боковая прямая подача через сетку. Развивающая игра с мячом.	1	1.04		Контроль
	<b>ТЕМА: Спортивные игры. Ручной мяч</b>	12			
81	Гандбол. Правила ТБ. Стойки игрока. Перемещения, приставными шагами боком и спиной вперёд.	1	3.04		
82	Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом.	1	4.04		
83	Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении без сопротивления защитника.	1	8.04		Контроль
84	Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении без сопротивления защитника в тройках, круге с пассивным сопротивлением защитника. Ловля катящегося мяча.	1	10.04		
85	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте. <i>Тренерство</i> . С пассивным сопротивлением защитника	1	11.04		
86	Ведение мяча в движении по прямой, с изменением направления и скорости ведение ведущей и не ведущей рукой. Броски мяча сверху, снизу и сбоку согнутой и прямой рукой.	1	15.04		Контроль
87	Бросок мяча сверху в опорном положении и в прыжке. Семиметровый штрафной бросок	1	17.04		
88	Ведение ведущей и не ведущей рукой. Бросок мяча сверху в опорном положении и в прыжке. Бросок мяча из опорного положения с отклонением туловища.	1	18.04		
89	Вырывание и выбивание мяча. Игра 2:2. Перехват мяча. Игра вратаря.	1	22.04		Контроль

90	Блокировка броска. Тактика свободного нападения. Взаимодействие двух, трёх игроков в защите через заслон.	1	24.04		
91	Позиционное нападение без изменения позиций игроков. «Отдай мяч и выйди». Взаимодействие вратаря с защитником.	1	25.04		
92	Игра по упрощённым правилам мини-гандбола.	1	29.04		Контроль
	<b>ТЕМА: Лёгкая атлетика</b>	<b>9</b>			
93	Инструктаж по ТБ. Влияние л/а упражнений на укрепление здоровья. <i>Судейство</i>	1	6.05		
94	Наклон вперёд с прямыми ногами	1	8..05		Контроль
95	Тест: подтягивание на перекладине (м), в висе (д). Высокий старт, финиширование.	1	13.05		Контроль
96	Бег 60 м на результат.	1	15..05		Контроль
97	Прыжки в длину с места. (м)	1	16..05		Контроль
98	Прыжки в длину с разбега (м) с 11-13 шагов	1	20.05		
99	Бег 1500 м (мин) до 2000 м	1	22.05		Контроль
100	Подтягивание на высокой перекладине (раз). Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.	1	23.05		Контроль
101	Метание мяча 150 гр (м) –от 10м до 18 м. Приседание.	1	27.05		Контроль
102	День здоровья.	<u>1</u>	29..05		
103	Самостоятельная работа	<u>1</u>	30.05	24 часа	

## Контрольно –измерительные материалы

### Уровень физической подготовленности учащихся 11 – 15 лет

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст лет	Уровень				
				Мальчики			Девочки	
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний
1	Скоростные	Бег 30 м, с	11	6,3 и выше	6,1—5,5	5,0 и ниже	6,4 и выше	6,3—
			12	6,0	5,8—5,4	4,9	6,3	6,2—
			13	5,9	5,6—5,2	4,8	6,2	6,0—
			14	5,8	5,5—5,1	4,7	6,1	5,9—
			15	5,5	5,3—4,9	4,5	6,0	5,8—
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	11	9,7 и выше	9,3—8,8	8,5 и ниже	10,1 и выше	9,7—
			12	9,3	9,0—8,6	8,3	10,0	9,6—
			13	9,3	9,0—8,6	8,3	10,0	9,5—
			14	9,0	8,7—8,3	8,0	9,9	9,4—
			15	8,6	8,4—8,0	7,7	9,7	9,3—
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	11	140 и ниже	160—180	195 и выше	130 и ниже	150—
			12	145	165—180	200	135	155—
			13	150	170—190	205	140	160—
			14	160	180—195	210	145	160—
			15	175	190—205	220	155	165—

4	Выносливость	6-минутный бег, м	11	900 и менее	1000—1100	1300 и выше	700 и ниже	850—	
			12	950	1100—1200	1350	750	900—	
			13	1000	1150—1250	1400	800	950—	
			14	1050	1200—1300	1450	850	1000—	
			15	1100	1250—1350	1500	900	1050—	
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	11	2 и ниже	6—8	10 и выше	4 и ниже	8—10	
			12	2	6—8	10	5	9—10	
			13	2	5—7	9	6	10—11	
			14	3	7—9	11	7	12—13	
			15	4	8—10	12	7	12—13	
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики)	11	1	4—5	6 и выше			
			12	1	4—6	7			
			13	1	5—6	8			
			14	2	6—7	9			
			15	3	7—8	10			
			на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девочки)	11				4 и ниже	10—11
				12				4	11—12
				13				5	12—13
				14				5	13—14
				15				5	12—13

### Контрольные нормативы для учащихся 5-11 классов

		5 класс			6 класс			7 класс			8 класс			9 класс			10 класс			11 класс		
		3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5
Прыжок в длину с места	М	150	160	170	155	165	175	170	180	190	175	190	205	180	200	215	190	210	220	200	220	230
	Д	145	150	160	150	158	166	150	160	170	155	165	175	160	170	180	164	175	185	165	175	185
Прыжок в высоту	М	90	100	110	95	105	115	100	110	120	105	115	125	110	120	130	115	125	135	120	130	140
	Д	85	90	100	90	95	105	90	100	110	95	105	115	100	110	120	100	110	125	105	115	125
Метание мяча	М	24	27	30	25	29	36	25	31	39	28	37	42	35	40	46	-	-	-	-	-	-
	Д	16	18	20	17	19	23	17	20	26	18	21	27	19	23	28	-	-	-	-	-	-

<b>Скак алка 20 сек., 30 сек. -</b>	М	38	40	42	42	44	46	46	48	50	50	52	54	64	66	68	64	66	68	64	66	68
	Д	40	42	44	46	48	50	52	54	56	56	58	60	70	72	74	82	84	86	84	86	88
<b>30 м.</b>	М	6,4	5,8	5,2	6,0	5,4	5,1	5,8	5,2	5,0	5,6	5,1	4,9	5,5	5,0	4,6	5,2	4,8	4,4	5,2	4,8	4,4
	Д	6,8	6,0	5,4	6,4	5,5	5,2	6,0	5,4	5,1	5,8	5,2	5,0	5,6	5,2	5,0	5,8	5,4	4,8	5,8	5,4	4,8
<b>60 м.</b>	М	11,1	10,6	10,1	11,1	10,4	9,8	10,1	9,4	8,9	10,0	9,3	8,6	10,0	9,2	8,5	9,6	8,6	8,0	9,1	8,3	7,8
	Д	11,5	11,0	10,5	11,2	10,6	10,3	10,8	10,4	10,0	10,6	10,2	9,8	10,5	10,0	9,4	10,5	10,0	9,5	10,5	10,0	9,5
<b>1.5 км.-5- 7кл. 2км.- 8,9 кл. 3км.- 10,11 кл.</b>	М	9,20	9,00	8,30	9,00	8,30	8,00	8,40	8,10	7,50	11,40	10,40	10,00	11,00	10,,00	9,20	12,40	11,40	10,10	12,20	11,30	10,00
	Д	10,10	9,50	9,30	9,30	9,00	8,30	9,00	8,30	8,00	13,40	12,40	11,00	13,00	12,00	10,20	17,00	16,00	15,00	16,30	15,00	13,00

## **Источники информации Для учащегося**

1. Физическая культура. 5-7 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений / [М. Я. Виленский, И. М. Туревский, Т. Ю. Торочкова и др.]; под ред. М. Я. Виленского. – 7-е изд. – М.: Просвещение, 2011. – 156 с.: ил.

## **Для учителя**

1. 1. Физическая культура. 5-7 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений / [М. Я. Виленский, И. М. Туревский, Т. Ю. Торочкова и др.]; под ред. М. Я. Виленского. – 7-е изд. – М.: Просвещение, 2011. – 156 с.: ил.

2. Пособие для учителя В.И. Лях, Г.Б. Мейксона «Физическое воспитание» 5-7 классы. Москва «Просвещение» 2005 год.

3. Практическое пособие «Новые технологии физического воспитания школьников. Москва изд. « Аркти» 2007 год.

4. Развернутое тематическое планирование по комплексной программе под редакцией В.И. Ляха, Л.Б. Кофмана, Г.Б. Мейксона 1-11 классы. Волгоград: «Учитель» 2007 год.

5. Методическое пособие В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. «Физкультурно-оздоровительная работа в школе». Москва «Издательство НЦЭНАС» 2003 год.

6. Методическое пособие В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. «Безопасность уроков, соревнований и походов». Москва «Издательство НЦЭНАС» 2003 год.

7. Методическое пособие В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. Упражнения и игры с мячами. Москва «Издательство НЦЭНАС» 2003 год.

10. Пособие для учителя. В.П. Богословский. Сборник инструктивно -методических материалов по физическому воспитанию. Москва. Изд.«Просвещение» 1984 год

11. Книга для учителя. В.Н. Верхлин. ТСО на уроках физической культуры. Москва. Изд. «Просвещение» 1990 год.

12. Пособие для учителя. Под ред. А.М. Шлемина. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. Москва. Изд. «Просвещение» 1988 год.

13. Спортивно-оздоровительные мероприятия в школе. О.В Белоножкина, Г.В.Егунова и др. Волгоград: «Учитель», 2007 год.

14. Региональный компонент физического воспитания учащихся. Учебно- методическое пособие для учителя. Сагалаков Н.У. Хакасское книжное издательство. Абакан - 2007год.

15. Программы ОУ комплексная программа физического воспитания 2004 год.

## **Средства обучения:**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование</b>
1	Мячи (баскетбольные)
2	Мячи (волейбольные)
5	Мячи резиновые (маленькие)
7	Скакалки гимнастические
9	Обручи гимнастические
10	Кегли (комплектов)
14	Козел гимнастический
15	Стенка гимнастическая
18	Мост гимнастический подкидной
19	Скамейка гимнастическая жесткая
20	Маты гимнастические
21	Насос для накачивания мячей
23	Секундомер
24	Мячи футбольные
25	Мячи мини баскетбол
27	Канат
29	Стойки для прыжков в высоту планка
30.	Теннисные столы
32	Ракетки теннисные (комплектов)
34	Дартс
36	Компьютер
37	Мультимедийный проектор
38	Аптечка