**Поурочное планирование по физической культуре 5 класс**

**1 четверть**

**Лёгкая атлетика (13 часов); Гандбол (14 часов)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Элементы содержания** | **Требования к уровню подготовленности учащихся** | **Вид контроля измерители** |
| **1** | Техника б/п на уроках лёгкой атлетике | Знать и соблюдать т/б на уроках |  |
| **2** | Бег на короткие дистанции 60 метров | Уметь пробегать 60 метров с максимальной скоростью | Комплекс №1 |
| **3** | Бег на короткие дистанции 60 метров | Уметь пробегать 60 метров с максимальной скоростью | Комплекс №1 |
| **4** | Контрольный норматив бег 60 метров |  | Комплекс №1 |
| **5** | Бег на длинные дистанции 1000 метров | Уметь пробегать 1000 метров с максимальной скоростью | Комплекс №1 |
| **6** | Бег на длинные дистанции 1000 метров | Уметь пробегать 1000 метров с максимальной скоростью | Комплекс №1 |
| **7** | Контрольный норматив бег на длинные дистанции 1000 метров |  | Комплекс №1 |
| **8** | Прыжки в длину с разбега согнув ноги | Уметь прыгать в длину с разбега согнув ноги | Комплекс №1 |
| **9** | Прыжки в длину с разбега согнув ноги | Уметь прыгать в длину с разбега согнув ноги | Комплекс №1 |
| **10** | Контрольный норматив прыжков в длину с разбега согнув ноги |  | Комплекс №1 |
| **11** | Прыжки в высоту с разбега перешагиванием | Уметь прыгать в высоту с разбега перешагиванием | Комплекс №1 |
| **12** | Прыжки в высоту с разбега перешагиванием | Уметь прыгать в высоту с разбега перешагиванием | Комплекс №1 |
| **13** | Контрольный норматив прыжков в высоту с разбега перешагиванием |  | Комплекс №1 |
| **14** | Гандбол. Правила техники безопасности на уроках. | Знать правила спортивной игры в гандбол. | Комплекс №2 |
| **15** | Обучение техники ловли мяча двумя руками | Уметь ловить мяч двумя руками на месте | Комплекс №2 |
| **16** | Совершенствование техники ловли мяча двумя руками | Уметь ловить мяч двумя руками на месте | Комплекс №2 |
| **17** | Контрольный норматив ловля мяча двумя руками |  | Комплекс №2 |
| **18** | Обучение техники передачи мяча одной рукой | Уметь правильно выполнять передачу мяча одной рукой | Комплекс №2 |
| **19** | Совершенствование техники передачи мяча одной рукой | Уметь правильно выполнять передачу мяча одной рукой | Комплекс №2 |
| **20** | Контрольный норматив передачи мяча одной рукой |  | Комплекс №2 |
| **21** | Обучение техники ведения мяча на месте и движении | Уметь правильно выполнять ведение мяча на месте и движении | Комплекс №2 |
| **22** | Совершенствование техники ведения мяча на месте и движении | Уметь правильно выполнять ведение мяча на месте и движении | Комплекс №2 |
| **23** | Контрольный норматив ведения мяча на месте и движении |  | Комплекс №2 |
| **24** | Обучение техники бросков мяча в ворота с места | Уметь правильно выполнять броски мяча в ворота с места | Комплекс №2 |
| **25** | Совершенствование техники бросков мяча в ворота с места | Уметь правильно выполнять броски мяча в ворота с места | Комплекс №2 |
| **26** | Контрольный норматив бросков мяча в ворота с места |  | Комплекс №2 |
| **27** | Спортивная игра в мини-гандбол по упрощённым правилам |  | Комплекс №2 |

**2 четверть**

**Баскетбол (21 час)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **28** | Техника б/п на уроках баскетбола | Знать правила спортивной игры в баскетбол. | Комплекс №3 |
| **29** | Обучение техники ведение мяча правой и левой рукой | Уметь правильно выполнять ведение мяча правой и левой рукой | Комплекс №3 |
| **30** | Совершенствование техники ведение мяча правой и левой рукой | Уметь правильно выполнять ведение мяча правой и левой рукой | Комплекс №3 |
| **31** | Контрольный норматив ведение мяча правой и левой рукой |  | Комплекс №3 |
| **32** | Обучение техники остановки прыжком после ведения | Уметь правильно выполнять остановку прыжком после ведения | Комплекс №3 |
| **33** | Совершенствование техники остановки прыжком после ведения | Уметь правильно выполнять остановку прыжком после ведения | Комплекс №3 |
| **34** | Контрольный норматив остановки прыжком после ведения |  | Комплекс №3 |
| **35** | Обучение техники поворотов с мячом на месте | Уметь правильно выполнять повороты с мячом на месте | Комплекс №3 |
| **36** | Совершенствование техники поворотов с мячом на месте | Уметь правильно выполнять повороты с мячом на месте | Комплекс №3 |
| **37** | Контрольный норматив поворотов с мячом на месте |  | Комплекс №3 |
| **38** | Обучение техники ловли мяча на месте двумя руками | Уметь правильно выполнять ловлю мяча на месте двумя руками | Комплекс №3 |
| **39** | Совершенствование техники ловли мяча на месте двумя руками | Уметь правильно выполнять ловлю мяча на месте двумя руками | Комплекс №3 |
| **40** | Контрольный норматив ловли мяча на месте двумя руками |  | Комплекс №3 |
| **41** | Обучение техники передачи мяча от груди двумя руками с места | Уметь правильно выполнять передачу мяча от груди двумя руками с места | Комплекс №3 |
| **42** | Совершенствование техники передачи мяча от груди двумя руками с места | Уметь правильно выполнять передачу мяча от груди двумя руками с места | Комплекс №3 |
| **43** | Контрольный норматив передачи мяча от груди двумя руками с места |  | Комплекс №3 |
| **44** | Обучение техники броска мяча двумя руками от груди | Уметь правильно выполнять броски мяча двумя руками от груди | Комплекс №3 |
| **45** | Совершенствование техники броска мяча двумя руками от груди | Уметь правильно выполнять броски мяча двумя руками от груди | Комплекс №3 |
| **46** | Контрольный норматив бросков мяча двумя руками от груди |  | Комплекс №3 |
| **47** | Спортивная игра в баскетбол по упрощённым правилам |  | Комплекс №3 |
| **48** | Спортивная игра в баскетбол по упрощённым правилам |  | Комплекс №3 |

**3 четверть**

**Гимнастика (19 часов); Лыжная подготовка (12 часов)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **49** | Техника б/п на уроках гимнастики | Знать и соблюдать т/б на уроках | Комплекс №4 |
| **50** | Прыжки через скакалку за 1 минуту | Уметь быстро и правильно прыгать через скакалку | Комплекс №4 |
| **51** | Прыжки через скакалку за 1 минуту | Уметь быстро и правильно прыгать через скакалку | Комплекс №4 |
| **52** | Контрольный норматив прыжки через скакалку за 1 минуту |  | Комплекс №4 |
| **53** | Обучение техники опорного прыжка через гимнастического козла | Уметь правильно выполнять опорный прыжок через гимнастического козла | Комплекс №4 |
| **54** | Совершенствование техники опорного прыжка через гимнастического козла | Уметь правильно выполнять опорный прыжок через гимнастического козла | Комплекс №4 |
| **55** | Контрольный норматив опорного прыжка через гимнастического козла |  | Комплекс №4 |
| **56** | Поднимание туловища за 30 секунд лёжа на спине | Уметь правильно и быстро выполнять упражнение | Комплекс №4 |
| **57** | Поднимание туловища за 30 секунд лёжа на спине | Уметь правильно и быстро выполнять упражнение | Комплекс №4 |
| **58** | Контрольный норматив поднимание туловища за 30 секунд лёжа на спине |  | Комплекс №4 |
| **59** | Подтягивание из виса (мальчики); Из положения лёжа (девочки) | Уметь правильно выполнять упражнения | Комплекс №4 |
| **60** | Подтягивание из виса (мальчики); Из положения лёжа (девочки) | Уметь правильно выполнять упражнения | Комплекс №4 |
| **61** | Контрольный норматив подтягивание из виса (мальчики); Из положения лёжа (девочки) |  | Комплекс №4 |
| **62** | Обучение техники кувырка назад из упора присев | Уметь правильно и точно выполнять упражнение | Комплекс №4 |
| **63** | Совершенствование техники кувырка назад из упора присев | Уметь правильно и точно выполнять упражнение | Комплекс №4 |
| **64** | Контрольное упражнение кувырок назад из упора присев |  | Комплекс №4 |
| **65** | «Мост» из положения, лёжа на спине | Уметь правильно и точно выполнять упражнение | Комплекс №4 |
| **66** | «Мост» из положения, лёжа на спине | Уметь правильно и точно выполнять упражнение | Комплекс №4 |
| **67** | Контрольное упражнение «Мост» из положения, лёжа на спине |  | Комплекс №4 |
| **68** | Техника б/п на уроках лыжной подготовке | Знать и соблюдать т/б на уроках | Комплекс №5 |
| **69** | Обучение техники попеременному двушажному ходу | Уметь правильно и точно выполнять упражнение | Комплекс №5 |
| **70** | Совершенствование техники попеременного двушажного хода | Уметь правильно и точно выполнять упражнение | Комплекс №5 |
| **71** | Контрольное упражнение техника попеременного двушажного хода |  | Комплекс №5 |
| **72** | Обучение техники одновременного бесшажного хода | Уметь правильно и точно выполнять упражнение | Комплекс №5 |
| **73** | Совершенствование техники одновременного бесшажного хода | Уметь правильно и точно выполнять упражнение | Комплекс №5 |
| **74** | Контрольное упражнение техника одновременного бесшажного хода |  | Комплекс №5 |
| **75** | Обучение техники подъёму «полу ёлочкой» и торможение «плугом» | Уметь правильно и точно выполнять упражнение | Комплекс №5 |
| **76** | Совершенствование техники подъёму «полу ёлочкой» и торможение «плугом» | Уметь правильно и точно выполнять упражнение | Комплекс №5 |
| **77** | Контрольное упражнение техника подъёму «полу ёлочкой» и торможение «плугом» |  | Комплекс №5 |
| **78** | Обучение техники повороту переступанием | Уметь правильно и точно выполнять упражнение | Комплекс №5 |
| **79** | Совершенствование техники повороту переступанием | Уметь правильно и точно выполнять упражнение | Комплекс №5 |

**4 четверть**

**Волейбол (13 часов); Лёгкая атлетика (10 часов)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **80** | Техника б/п на уроках волейбола | Знать и соблюдать т/б на уроках | Комплекс №6 |
| **81** | Обучение техники передачи мяча сверху двумя руками | Уметь правильно и точно выполнять упражнение | Комплекс №6 |
| **82** | Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками | Уметь правильно и точно выполнять упражнение | Комплекс №6 |
| **83** | Контрольное упражнение техника передачи мяча сверху двумя руками |  | Комплекс №6 |
| **84** | Обучение техники приёму мяча снизу над собой | Уметь правильно и точно выполнять упражнение | Комплекс №6 |
| **85** | Совершенствование техники приёму мяча снизу над собой | Уметь правильно и точно выполнять упражнение | Комплекс №6 |
| **86** | Контрольное упражнение техника приёма мяча снизу над собой |  | Комплекс №6 |
| **87** | Обучение техники нижней прямой подаче | Уметь правильно и точно выполнять упражнение | Комплекс №6 |
| **88** | Совершенствование техники нижней прямой подаче | Уметь правильно и точно выполнять упражнение | Комплекс №6 |
| **89** | Контрольное упражнение техника нижней прямой подаче |  | Комплекс №6 |
| **90** | Обучение техники приёму мяча снизу и сверху в парах | Уметь правильно и точно выполнять упражнение | Комплекс №6 |
| **91** | Совершенствование техники приёму мяча снизу и сверху в парах | Уметь правильно и точно выполнять упражнение | Комплекс №6 |
| **92** | Контрольное упражнение техника приёма мяча снизу и сверху в парах |  | Комплекс №6 |
| **93** | Обучение техники метания малого мяча на дальность | Уметь правильно и точно выполнять упражнение | Комплекс №7 |
| **94** | Совершенствование техники метания малого мяча на дальность | Уметь правильно и точно выполнять упражнение | Комплекс №7 |
| **95** | Контрольное упражнение техника метания малого мяча на дальность |  | Комплекс №7 |
| **96** | Обучение техники эстафетного бега | Уметь правильно и точно выполнять упражнение | Комплекс №7 |
| **97** | Совершенствование техники эстафетного бега | Уметь правильно и точно выполнять упражнение | Комплекс №7 |
| **98** | Контрольное упражнение техника эстафетного бега |  | Комплекс №7 |
| **99** | Спортивная игра в футбол |  | Комплекс №7 |
| **100** | Спортивная игра в футбол |  | Комплекс №7 |
| **101** | Спортивная игра в футбол |  | Комплекс №7 |
| **102** | Спортивная игра в футбол |  | Комплекс №7 |

**Поурочное планирование по физической культуре 6 класс**

**1 четверть**

**Лёгкая атлетика (13 часов); Гандбол (14 часов)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Элементы содержания** | **Требования к уровню подготовленности учащихся** | **Вид контроля измерители** |
| **1** | Техника б/п на уроках лёгкой атлетике | Знать и соблюдать т/б на уроках |  |
| **2** | Бег на короткие дистанции 60 метров | Уметь пробегать 60 метров с максимальной скоростью | Комплекс №1 |
| **3** | Бег на короткие дистанции 60 метров | Уметь пробегать 60 метров с максимальной скоростью | Комплекс №1 |
| **4** | Контрольный норматив бег 60 метров |  | Комплекс №1 |
| **5** | Бег на длинные дистанции 1000 метров | Уметь пробегать 1000 метров с максимальной скоростью | Комплекс №1 |
| **6** | Бег на длинные дистанции 1000 метров | Уметь пробегать 1000 метров с максимальной скоростью | Комплекс №1 |
| **7** | Контрольный норматив бег на длинные дистанции 1000 метров |  | Комплекс №1 |
| **8** | Прыжки в длину с разбега согнув ноги | Уметь прыгать в длину с разбега согнув ноги | Комплекс №1 |
| **9** | Прыжки в длину с разбега согнув ноги | Уметь прыгать в длину с разбега согнув ноги | Комплекс №1 |
| **10** | Контрольный норматив прыжков в длину с разбега согнув ноги |  | Комплекс №1 |
| **11** | Прыжки в высоту с разбега перешагиванием | Уметь прыгать в высоту с разбега перешагиванием | Комплекс №1 |
| **12** | Прыжки в высоту с разбега перешагиванием | Уметь прыгать в высоту с разбега перешагиванием | Комплекс №1 |
| **13** | Контрольный норматив прыжков в высоту с разбега перешагиванием |  | Комплекс №1 |
| **14** | Гандбол. Правила техники безопасности на уроках. | Знать правила спортивной игры в гандбол. | Комплекс №2 |
| **15** | Обучение техники ловли мяча в движении | Уметь ловить мяч двумя руками на месте и движении | Комплекс №2 |
| **16** | Совершенствование техники ловли мяча в движении | Уметь ловить мяч двумя руками на месте и движении | Комплекс №2 |
| **17** | Контрольный норматив ловля мяча в движении |  | Комплекс №2 |
| **18** | Обучение техники передачи мяча в движении | Уметь правильно выполнять передачу мяча в движении | Комплекс №2 |
| **19** | Совершенствование техники передачи мяча в движении | Уметь правильно выполнять передачу мяча в движении | Комплекс №2 |
| **20** | Контрольный норматив передачи мяча одной рукой |  | Комплекс №2 |
| **21** | Обучение техники ведения мяча попеременно правой и левой рукой | Уметь правильно выполнять ведение мяча на месте и движении | Комплекс №2 |
| **22** | Совершенствование техники ведения мяча попеременно правой и левой рукой | Уметь правильно выполнять ведение мяча на месте и движении | Комплекс №2 |
| **23** | Контрольный норматив ведения мяча попеременно правой и левой рукой |  | Комплекс №2 |
| **24** | Обучение техники бросков мяча сверху в движении | Уметь правильно выполнять броски мяча сверху в движении | Комплекс №2 |
| **25** | Совершенствование техники бросков мяча в ворота с места | Уметь правильно выполнять броски мяча сверху в движении | Комплекс №2 |
| **26** | Контрольный норматив бросков мяча в ворота с места |  | Комплекс №2 |
| **27** | Спортивная игра в мини-гандбол по упрощённым правилам |  | Комплекс №2 |

**2 четверть**

**Баскетбол (21 час)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **28** | Техника б/п на уроках баскетбола | Знать правила спортивной игры в баскетбол. | Комплекс №3 |
| **29** | Обучение техники ведение мяча с изменением направления и высоты отскока | Уметь правильно выполнять ведение мяча правой и левой рукой | Комплекс №3 |
| **30** | Совершенствование техники ведение мяча с изменением направления и высоты отскока | Уметь правильно выполнять ведение мяча правой и левой рукой | Комплекс №3 |
| **31** | Контрольный норматив ведение мяча с изменением направления и высоты отскока |  | Комплекс №3 |
| **32** | Обучение техники остановки в два шага после ведения | Уметь правильно выполнять остановку в два шага после ведения | Комплекс №3 |
| **33** | Совершенствование техники остановки в два шага после ведения | Уметь правильно выполнять остановку в два шага после ведения | Комплекс №3 |
| **34** | Контрольный норматив остановки в два шага после ведения |  | Комплекс №3 |
| **35** | Обучение техники вырывания мяча на месте | Уметь правильно выполнять вырывания мяча на месте | Комплекс №3 |
| **36** | Совершенствование техники вырывания мяча на месте | Уметь правильно выполнять вырывания мяча на месте | Комплекс №3 |
| **37** | Контрольный норматив вырывания мяча на месте |  | Комплекс №3 |
| **38** | Обучение техники передачи одной рукой от плеча | Уметь правильно выполнять передачу одной рукой от плеча | Комплекс №3 |
| **39** | Совершенствование техники передачи одной рукой от плеча | Уметь правильно выполнять передачу одной рукой от плеча | Комплекс №3 |
| **40** | Контрольный норматив передачи одной рукой от плеча |  | Комплекс №3 |
| **41** | Обучение техники броска после ведения | Уметь правильно выполнять бросок после ведения | Комплекс №3 |
| **42** | Совершенствование техники броска после ведения | Уметь правильно выполнять бросок после ведения | Комплекс №3 |
| **43** | Контрольный норматив броска после ведения |  | Комплекс №3 |
| **44** | Обучение техники броска мяча одной рукой от плеча с места | Уметь правильно выполнять броски мяча одной рукой от плеча с места | Комплекс №3 |
| **45** | Совершенствование техники броска мяча броска мяча одной рукой от плеча с места | Уметь правильно выполнять броски мяча одной рукой от плеча с места | Комплекс №3 |
| **46** | Контрольный норматив бросков мяча броска мяча одной рукой от плеча с места |  | Комплекс №3 |
| **47** | Спортивная игра в баскетбол по упрощённым правилам |  | Комплекс №3 |
| **48** | Спортивная игра в баскетбол по упрощённым правилам |  | Комплекс №3 |

**3 четверть**

**Гимнастика (19 часов); Лыжная подготовка (12 часов)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **49** | Техника б/п на уроках гимнастики | Знать и соблюдать т/б на уроках | Комплекс №4 |
| **50** | Прыжки через скакалку за 1 минуту | Уметь быстро и правильно прыгать через скакалку | Комплекс №4 |
| **51** | Прыжки через скакалку за 1 минуту | Уметь быстро и правильно прыгать через скакалку | Комплекс №4 |
| **52** | Контрольный норматив прыжки через скакалку за 1 минуту |  | Комплекс №4 |
| **53** | Обучение техники опорного прыжка через гимнастического козла ноги врозь | Уметь правильно выполнять опорный прыжок через гимнастического козла | Комплекс №4 |
| **54** | Совершенствование техники опорного прыжка через гимнастического козла ноги врозь | Уметь правильно выполнять опорный прыжок через гимнастического козла | Комплекс №4 |
| **55** | Контрольный норматив опорного прыжка через гимнастического козла ноги врозь |  | Комплекс №4 |
| **56** | Поднимание туловища за 30 секунд лёжа на спине | Уметь правильно и быстро выполнять упражнение | Комплекс №4 |
| **57** | Поднимание туловища за 30 секунд лёжа на спине | Уметь правильно и быстро выполнять упражнение | Комплекс №4 |
| **58** | Контрольный норматив поднимание туловища за 30 секунд лёжа на спине |  | Комплекс №4 |
| **59** | Подтягивание из виса (мальчики); Из положения лёжа (девочки) | Уметь правильно выполнять упражнения | Комплекс №4 |
| **60** | Подтягивание из виса (мальчики); Из положения лёжа (девочки) | Уметь правильно выполнять упражнения | Комплекс №4 |
| **61** | Контрольный норматив подтягивание из виса (мальчики); Из положения лёжа (девочки) |  | Комплекс №4 |
| **62** | Обучение техники подъём переворотом махом одной толчком другой(м); Отжимания(д) | Уметь правильно и точно выполнять упражнение | Комплекс №4 |
| **63** | Совершенствование техники подъём переворотом махом одной толчком другой(м); Отжимания(д) | Уметь правильно и точно выполнять упражнение | Комплекс №4 |
| **64** | Контрольное упражнение подъём переворотом махом одной толчком другой(м); Отжимания(д) |  | Комплекс №4 |
| **65** | «Мост» из положения, лёжа на спине(м); Из положения стоя(д) | Уметь правильно и точно выполнять упражнение | Комплекс №4 |
| **66** | «Мост» из положения, лёжа на спине(м); Из положения стоя(д) | Уметь правильно и точно выполнять упражнение | Комплекс №4 |
| **67** | Контрольное упражнение «Мост» из положения, лёжа на спине(м); Из положения стоя(д) |  | Комплекс №4 |
| **68** | Техника б/п на уроках лыжной подготовке | Знать и соблюдать т/б на уроках | Комплекс №5 |
| **69** | Обучение техники попеременному двушажному ходу | Уметь правильно и точно выполнять упражнение | Комплекс №5 |
| **70** | Совершенствование техники попеременного двушажного хода | Уметь правильно и точно выполнять упражнение | Комплекс №5 |
| **71** | Контрольное упражнение техника попеременного двушажного хода |  | Комплекс №5 |
| **72** | Обучение техники одновременного двушажного хода | Уметь правильно и точно выполнять упражнение | Комплекс №5 |
| **73** | Совершенствование техники одновременного двушажного хода | Уметь правильно и точно выполнять упражнение | Комплекс №5 |
| **74** | Контрольное упражнение техника одновременного двушажного хода |  | Комплекс №5 |
| **75** | Обучение техники подъёму ёлочкой и торможение «упором» | Уметь правильно и точно выполнять упражнение | Комплекс №5 |
| **76** | Совершенствование техники подъёму ёлочкой и торможение «упором» | Уметь правильно и точно выполнять упражнение | Комплекс №5 |
| **77** | Контрольное упражнение техника подъёму ёлочкой и торможение «упором» |  | Комплекс №5 |
| **78** | Обучение техники повороту упором | Уметь правильно и точно выполнять упражнение | Комплекс №5 |
| **79** | Совершенствование техники повороту упором | Уметь правильно и точно выполнять упражнение | Комплекс №5 |

**4 четверть**

**Волейбол (13 часов); Лёгкая атлетика (10 часов)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **80** | Техника б/п на уроках волейбола | Знать и соблюдать т/б на уроках | Комплекс №6 |
| **81** | Обучение техники передачи и приёмы мяча после передвижения | Уметь правильно и точно выполнять упражнение | Комплекс №6 |
| **82** | Совершенствование техники передачи и приёмы мяча после передвижения | Уметь правильно и точно выполнять упражнение | Комплекс №6 |
| **83** | Контрольное упражнение передачи и приёмы мяча после передвижения |  | Комплекс №6 |
| **84** | Обучение техники верхней прямой подаче | Уметь правильно и точно выполнять упражнение | Комплекс №6 |
| **85** | Совершенствование техники верхней прямой подаче | Уметь правильно и точно выполнять упражнение | Комплекс №6 |
| **86** | Контрольное упражнение верхней прямой подаче |  | Комплекс №6 |
| **87** | Обучение техники передачи мяча сверху двумя руками | Уметь правильно и точно выполнять упражнение | Комплекс №6 |
| **88** | Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками | Уметь правильно и точно выполнять упражнение | Комплекс №6 |
| **89** | Контрольное упражнение передачи мяча сверху двумя руками |  | Комплекс №6 |
| **90** | Обучение техники приёму мяча снизу над собой | Уметь правильно и точно выполнять упражнение | Комплекс №6 |
| **91** | Совершенствование техники приёму мяча снизу над собой | Уметь правильно и точно выполнять упражнение | Комплекс №6 |
| **92** | Контрольное упражнение техника приёма мяча снизу над собой |  | Комплекс №6 |
| **93** | Обучение техники метания малого мяча на дальность | Уметь правильно и точно выполнять упражнение | Комплекс №7 |
| **94** | Совершенствование техники метания малого мяча на дальность | Уметь правильно и точно выполнять упражнение | Комплекс №7 |
| **95** | Контрольное упражнение техника метания малого мяча на дальность |  | Комплекс №7 |
| **96** | Обучение техники эстафетного бега | Уметь правильно и точно выполнять упражнение | Комплекс №7 |
| **97** | Совершенствование техники эстафетного бега | Уметь правильно и точно выполнять упражнение | Комплекс №7 |
| **98** | Контрольное упражнение техника эстафетного бега |  | Комплекс №7 |
| **99** | Спортивная игра в футбол |  | Комплекс №7 |
| **100** | Спортивная игра в футбол |  | Комплекс №7 |
| **101** | Спортивная игра в футбол |  | Комплекс №7 |
| **102** | Спортивная игра в футбол |  | Комплекс №7 |

**Поурочное планирование по физической культуре 7 класс**

**1 четверть**

**Лёгкая атлетика (13 часов); Гандбол (14 часов)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Элементы содержания** | **Требования к уровню подготовленности учащихся** | **Вид контроля измерители** |
| **1** | Техника б/п на уроках лёгкой атлетике | Знать и соблюдать т/б на уроках |  |
| **2** | Бег на короткие дистанции 60 метров | Уметь пробегать 60 метров с максимальной скоростью | Комплекс №1 |
| **3** | Бег на короткие дистанции 60 метров | Уметь пробегать 60 метров с максимальной скоростью | Комплекс №1 |
| **4** | Контрольный норматив бег 60 метров |  | Комплекс №1 |
| **5** | Бег на длинные дистанции 1000 метров | Уметь пробегать 1000 метров с максимальной скоростью | Комплекс №1 |
| **6** | Бег на длинные дистанции 1000 метров | Уметь пробегать 1000 метров с максимальной скоростью | Комплекс №1 |
| **7** | Контрольный норматив бег на длинные дистанции 1000 метров |  | Комплекс №1 |
| **8** | Прыжки в длину с разбега согнув ноги | Уметь прыгать в длину с разбега согнув ноги | Комплекс №1 |
| **9** | Прыжки в длину с разбега согнув ноги | Уметь прыгать в длину с разбега согнув ноги | Комплекс №1 |
| **10** | Контрольный норматив прыжков в длину с разбега согнув ноги |  | Комплекс №1 |
| **11** | Прыжки в высоту с разбега перешагиванием | Уметь прыгать в высоту с разбега перешагиванием | Комплекс №1 |
| **12** | Прыжки в высоту с разбега перешагиванием | Уметь прыгать в высоту с разбега перешагиванием | Комплекс №1 |
| **13** | Контрольный норматив прыжков в высоту с разбега перешагиванием |  | Комплекс №1 |
| **14** | Гандбол. Правила техники безопасности на уроках. | Знать правила спортивной игры в гандбол. | Комплекс №2 |
| **15** | Обучение техники опеки игрока с мячом | Уметь правильно опекать игрока с мячом | Комплекс №2 |
| **16** | Совершенствование техники опеки игрока с мячом | Уметь правильно опекать игрока с мячом | Комплекс №2 |
| **17** | Контрольный норматив опеки игрока с мячом |  | Комплекс №2 |
| **18** | Обучение техники бросков в прыжке | Уметь правильно выполнять броски в прыжке | Комплекс №2 |
| **19** | Совершенствование техники бросков в прыжке | Уметь правильно выполнять броски в прыжке | Комплекс №2 |
| **20** | Контрольный норматив бросков в прыжке |  | Комплекс №2 |
| **21** | Обучение техники игры вратаря | Уметь правильно выполнять действия вратаря | Комплекс №2 |
| **22** | Совершенствование техники игры вратаря | Уметь правильно выполнять действия вратаря | Комплекс №2 |
| **23** | Контрольный норматив игры вратаря |  | Комплекс №2 |
| **24** | Обучение техники бросков мяча сверху в движении | Уметь правильно выполнять броски мяча сверху в движении | Комплекс №2 |
| **25** | Совершенствование техники бросков мяча в ворота с места | Уметь правильно выполнять броски мяча сверху в движении | Комплекс №2 |
| **26** | Контрольный норматив бросков мяча в ворота с места |  | Комплекс №2 |
| **27** | Спортивная игра в мини-гандбол по упрощённым правилам |  | Комплекс №2 |

**2 четверть**

**Баскетбол (21 час)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **28** | Техника б/п на уроках баскетбола | Знать правила спортивной игры в баскетбол. | Комплекс №3 |
| **29** | Обучение техники ведение мяча с изменением направления и скорости движения, с поворотом спиной к защитнику | Уметь правильно выполнять ведение мяча правой и левой рукой | Комплекс №3 |
| **30** | Совершенствование техники ведение мяча с изменением направления и скорости движения, с поворотом спиной к защитнику | Уметь правильно выполнять ведение мяча правой и левой рукой | Комплекс №3 |
| **31** | Контрольный норматив ведение мяча с изменением направления и скорости движения, с поворотом спиной к защитнику |  | Комплекс №3 |
| **32** | Обучение техники выбивания мяча | Уметь правильно выполнять выбивание мяча | Комплекс №3 |
| **33** | Совершенствование техники выбивания мяча | Уметь правильно выполнять выбивание мяча | Комплекс №3 |
| **34** | Контрольный норматив выбивания мяча |  | Комплекс №3 |
| **35** | Обучение техники передачи двумя руками с места | Уметь правильно выполнять передачу двумя руками с места | Комплекс №3 |
| **36** | Совершенствование техники передачи двумя руками с места | Уметь правильно выполнять передачи двумя руками с места | Комплекс №3 |
| **37** | Контрольный норматив передачи двумя руками с места |  | Комплекс №3 |
| **38** | Обучение техники бросков после бега и ловли мяча | Уметь правильно выполнять броски после бега и ловли мяча | Комплекс №3 |
| **39** | Совершенствование техники бросков после бега и ловли мяча | Уметь правильно выполнять броски после бега и ловли мяча | Комплекс №3 |
| **40** | Контрольный норматив бросков после бега и ловли мяча |  | Комплекс №3 |
| **41** | Обучение техники броска одной рукой от плеча с прыжком | Уметь правильно выполнять броска одной рукой от плеча с прыжком | Комплекс №3 |
| **42** | Совершенствование техники броска одной рукой от плеча с прыжком | Уметь правильно выполнять броска одной рукой от плеча с прыжком | Комплекс №3 |
| **43** | Контрольный норматив броска одной рукой от плеча с прыжком |  | Комплекс №3 |
| **44** | Обучение техники броска мяча одной рукой от плеча с места | Уметь правильно выполнять броски мяча одной рукой от плеча с места | Комплекс №3 |
| **45** | Совершенствование техники броска мяча броска мяча одной рукой от плеча с места | Уметь правильно выполнять броски мяча одной рукой от плеча с места | Комплекс №3 |
| **46** | Контрольный норматив бросков мяча броска мяча одной рукой от плеча с места |  | Комплекс №3 |
| **47** | Спортивная игра в баскетбол по упрощённым правилам |  | Комплекс №3 |
| **48** | Спортивная игра в баскетбол по упрощённым правилам |  | Комплекс №3 |

**3 четверть**

**Гимнастика (19 часов); Лыжная подготовка (12 часов)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **49** | Техника б/п на уроках гимнастики | Знать и соблюдать т/б на уроках | Комплекс №4 |
| **50** | Прыжки через скакалку за 1 минуту | Уметь быстро и правильно прыгать через скакалку | Комплекс №4 |
| **51** | Прыжки через скакалку за 1 минуту | Уметь быстро и правильно прыгать через скакалку | Комплекс №4 |
| **52** | Контрольный норматив прыжки через скакалку за 1 минуту |  | Комплекс №4 |
| **53** | Обучение техники опорного прыжка через гимнастического козла ноги врозь(д); Согнув ноги(м) | Уметь правильно выполнять опорный прыжок через гимнастического козла | Комплекс №4 |
| **54** | Совершенствование техники опорного прыжка через гимнастического козла ноги врозь(д); Согнув ноги(м) | Уметь правильно выполнять опорный прыжок через гимнастического козла | Комплекс №4 |
| **55** | Контрольный норматив опорного прыжка через гимнастического козла ноги врозь(д); Согнув ноги(м) |  | Комплекс №4 |
| **56** | Поднимание туловища за 30 секунд лёжа на спине | Уметь правильно и быстро выполнять упражнение | Комплекс №4 |
| **57** | Поднимание туловища за 30 секунд лёжа на спине | Уметь правильно и быстро выполнять упражнение | Комплекс №4 |
| **58** | Контрольный норматив поднимание туловища за 30 секунд лёжа на спине |  | Комплекс №4 |
| **59** | Подтягивание из виса (мальчики); Из положения лёжа (девочки) | Уметь правильно выполнять упражнения | Комплекс №4 |
| **60** | Подтягивание из виса (мальчики); Из положения лёжа (девочки) | Уметь правильно выполнять упражнения | Комплекс №4 |
| **61** | Контрольный норматив подтягивание из виса (мальчики); Из положения лёжа (девочки) |  | Комплекс №4 |
| **62** | Обучение техники стойки на голове и руках(м); Кувырок назад в полу шпагат(д) | Уметь правильно и точно выполнять упражнение | Комплекс №4 |
| **63** | Совершенствование техники стойки на голове и руках(м); Кувырок назад в полу шпагат(д) | Уметь правильно и точно выполнять упражнение | Комплекс №4 |
| **64** | Контрольное упражнение стойки на голове и руках(м); Кувырок назад в полу шпагат(д) |  | Комплекс №4 |
| **65** | Челночный бег3\*10 | Уметь правильно и быстро выполнять упражнение | Комплекс №4 |
| **66** | Челночный бег3\*10 | Уметь правильно и быстро выполнять упражнение | Комплекс №4 |
| **67** | Контрольный норматив Челночный бег3\*10 |  | Комплекс №4 |
| **68** | Техника б/п на уроках лыжной подготовке | Знать и соблюдать т/б на уроках | Комплекс №5 |
| **69** | Обучение техники одновременному одношажному коньковому ходу | Уметь правильно и точно выполнять упражнение | Комплекс №5 |
| **70** | Совершенствование техники одновременного одношажного конькового хода | Уметь правильно и точно выполнять упражнение | Комплекс №5 |
| **71** | Контрольное упражнение одновременного одношажного конькового хода |  | Комплекс №5 |
| **72** | Обучение техники преодоление бугров и впадин | Уметь правильно и точно выполнять упражнение | Комплекс №5 |
| **73** | Совершенствование техники преодоление бугров и впадин | Уметь правильно и точно выполнять упражнение | Комплекс №5 |
| **74** | Контрольное упражнение техника преодоление бугров и впадин |  | Комплекс №5 |
| **75** | Обучение техники спусков со склона | Уметь правильно и точно выполнять упражнение | Комплекс №5 |
| **76** | Совершенствование техники спусков со склона | Уметь правильно и точно выполнять упражнение | Комплекс №5 |
| **77** | Контрольное упражнение техника спусков со склона |  | Комплекс №5 |
| **78** | Прохождение дистанции 2000 метров | Уметь правильно и точно выполнять упражнение | Комплекс №5 |
| **79** | Прохождение дистанции 2000 метров | Уметь правильно и точно выполнять упражнение | Комплекс №5 |

**4 четверть**

**Волейбол (13 часов); Лёгкая атлетика (10 часов)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **80** | Техника б/п на уроках волейбола | Знать и соблюдать т/б на уроках | Комплекс №6 |
| **81** | Обучение техники передачи двумя руками сверху в прыжке | Уметь правильно и точно выполнять упражнение | Комплекс №6 |
| **82** | Совершенствование техники передачи двумя руками сверху в прыжке | Уметь правильно и точно выполнять упражнение | Комплекс №6 |
| **83** | Контрольное упражнение передачи двумя руками сверху в прыжке |  | Комплекс №6 |
| **84** | Обучение техники передачи сверху за голову в опорном положений | Уметь правильно и точно выполнять упражнение | Комплекс №6 |
| **85** | Совершенствование техники передачи сверху за голову в опорном положений | Уметь правильно и точно выполнять упражнение | Комплекс №6 |
| **86** | Контрольное упражнение передачи сверху за голову в опорном положений |  | Комплекс №6 |
| **87** | Обучение техники прямого нападающего удара | Уметь правильно и точно выполнять упражнение | Комплекс №6 |
| **88** | Совершенствование техники прямого нападающего удара | Уметь правильно и точно выполнять упражнение | Комплекс №6 |
| **89** | Контрольное упражнение прямого нападающего удара |  | Комплекс №6 |
| **90** | Обучение техники верхней и нижней передачи мяча в парах | Уметь правильно и точно выполнять упражнение | Комплекс №6 |
| **91** | Совершенствование техники верхней и нижней передачи мяча в парах | Уметь правильно и точно выполнять упражнение | Комплекс №6 |
| **92** | Контрольное упражнение верхней и нижней передачи мяча в парах |  | Комплекс №6 |
| **93** | Обучение техники метания малого мяча на дальность | Уметь правильно и точно выполнять упражнение | Комплекс №7 |
| **94** | Совершенствование техники метания малого мяча на дальность | Уметь правильно и точно выполнять упражнение | Комплекс №7 |
| **95** | Контрольное упражнение техника метания малого мяча на дальность |  | Комплекс №7 |
| **96** | Обучение техники эстафетного бега | Уметь правильно и точно выполнять упражнение | Комплекс №7 |
| **97** | Совершенствование техники эстафетного бега | Уметь правильно и точно выполнять упражнение | Комплекс №7 |
| **98** | Контрольное упражнение техника эстафетного бега |  | Комплекс №7 |
| **99** | Спортивная игра в футбол |  | Комплекс №7 |
| **100** | Спортивная игра в футбол |  | Комплекс №7 |
| **101** | Спортивная игра в футбол |  | Комплекс №7 |
| **102** | Спортивная игра в футбол |  | Комплекс №7 |

**Поурочное планирование по физической культуре 8 класс**

**1 четверть**

**Лёгкая атлетика (13 часов); Гандбол (14 часов)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Элементы содержания** | **Требования к уровню подготовленности учащихся** | **Вид контроля измерители** |
| **1** | Техника б/п на уроках лёгкой атлетике | Знать и соблюдать т/б на уроках |  |
| **2** | Бег на короткие дистанции 60 метров | Уметь пробегать 60 метров с максимальной скоростью | Комплекс №1 |
| **3** | Бег на короткие дистанции 60 метров | Уметь пробегать 60 метров с максимальной скоростью | Комплекс №1 |
| **4** | Контрольный норматив бег 60 метров |  | Комплекс №1 |
| **5** | Бег на длинные дистанции 1000 метров | Уметь пробегать 1000 метров с максимальной скоростью | Комплекс №1 |
| **6** | Бег на длинные дистанции 1000 метров | Уметь пробегать 1000 метров с максимальной скоростью | Комплекс №1 |
| **7** | Контрольный норматив бег на длинные дистанции 1000 метров |  | Комплекс №1 |
| **8** | Прыжки в длину с разбега согнув ноги | Уметь прыгать в длину с разбега согнув ноги | Комплекс №1 |
| **9** | Прыжки в длину с разбега согнув ноги | Уметь прыгать в длину с разбега согнув ноги | Комплекс №1 |
| **10** | Контрольный норматив прыжков в длину с разбега согнув ноги |  | Комплекс №1 |
| **11** | Прыжки в высоту с разбега перешагиванием | Уметь прыгать в высоту с разбега перешагиванием | Комплекс №1 |
| **12** | Прыжки в высоту с разбега перешагиванием | Уметь прыгать в высоту с разбега перешагиванием | Комплекс №1 |
| **13** | Контрольный норматив прыжков в высоту с разбега перешагиванием |  | Комплекс №1 |
| **14** | Гандбол. Правила техники безопасности на уроках. | Знать правила спортивной игры в гандбол. | Комплекс №2 |
| **15** | Обучение техники передачам мяча в движении различными способами | Уметь передавать мяч различными способами в движении | Комплекс №2 |
| **16** | Совершенствование техники передачам мяча в движении различными способами | Уметь передавать мяч различными способами в движении | Комплекс №2 |
| **17** | Контрольный норматив передачам мяча в движении различными способами |  | Комплекс №2 |
| **18** | Обучение техники броскам мяча согнутой рукой сбоку и снизу | Уметь правильно выполнять броски мяча согнутой рукой сбоку и снизу | Комплекс №2 |
| **19** | Совершенствование техники броскам мяча согнутой рукой сбоку и снизу | Уметь правильно выполнять броски мяча согнутой рукой сбоку и снизу | Комплекс №2 |
| **20** | Контрольный норматив броскам мяча согнутой рукой сбоку и снизу |  | Комплекс №2 |
| **21** | Обучение техники броскам мяча прямой рукой сбоку и снизу | Уметь правильно выполнять броски мяча прямой рукой сбоку и снизу | Комплекс №2 |
| **22** | Совершенствование техники броскам мяча прямой рукой сбоку и снизу | Уметь правильно выполнять броски мяча прямой рукой сбоку и снизу | Комплекс №2 |
| **23** | Контрольный норматив броскам мяча прямой рукой сбоку и снизу |  | Комплекс №2 |
| **24** | Обучение техники семиметрового штрафного броска | Уметь правильно выполнять семиметровый штрафной бросок | Комплекс №2 |
| **25** | Совершенствование техники семиметрового штрафного броска | Уметь правильно выполнять семиметровый штрафной бросок | Комплекс №2 |
| **26** | Контрольный норматив семиметрового штрафного броска |  | Комплекс №2 |
| **27** | Спортивная игра в мини-гандбол по упрощённым правилам |  | Комплекс №2 |

**2 четверть**

**Баскетбол (21 час)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **28** | Техника б/п на уроках баскетбола | Знать правила спортивной игры в баскетбол. | Комплекс №3 |
| **29** | Обучение техники бег с ведением мяча с изменением направления и скорости | Уметь правильно выполнять ведение мяча правой и левой рукой | Комплекс №3 |
| **30** | Совершенствование техники бег с ведением мяча с изменением направления и скорости | Уметь правильно выполнять ведение мяча правой и левой рукой | Комплекс №3 |
| **31** | Контрольный норматив бег с ведением мяча с изменением направления и скорости |  | Комплекс №3 |
| **32** | Обучение техники передачи мяча одной рукой от плеча | Уметь правильно выполнять передачу мяча одной рукой от плеча | Комплекс №3 |
| **33** | Совершенствование техники передачи мяча одной рукой от плеча | Уметь правильно выполнять передачу мяча одной рукой от плеча | Комплекс №3 |
| **34** | Контрольный норматив передачи мяча одной рукой от плеча |  | Комплекс №3 |
| **35** | Обучение техники передачи мяча двумя руками с отскоком от пола | Уметь правильно выполнять передачи мяча двумя руками с отскоком от пола | Комплекс №3 |
| **36** | Совершенствование техники передачи мяча двумя руками с отскоком от пола | Уметь правильно выполнять передачи мяча двумя руками с отскоком от пола | Комплекс №3 |
| **37** | Контрольный норматив передачи мяча двумя руками с отскоком от пола |  | Комплекс №3 |
| **38** | Обучение техники передачи мяча при встречном движении | Уметь правильно выполнять передачи мяча при встречном движении | Комплекс №3 |
| **39** | Совершенствование техники передачи мяча при встречном движении | Уметь правильно выполнять передачи мяча при встречном движении | Комплекс №3 |
| **40** | Контрольный норматив передачи мяча при встречном движении |  | Комплекс №3 |
| **41** | Обучение техники штрафного броска | Уметь правильно выполнять штрафной бросок | Комплекс №3 |
| **42** | Совершенствование техники штрафного броска | Уметь правильно выполнять штрафной бросок | Комплекс №3 |
| **43** | Контрольный норматив штрафного броска |  | Комплекс №3 |
| **44** | Обучение техники броска мяча одной рукой от головы в движении | Уметь правильно выполнять бросок мяча одной рукой от головы в движении | Комплекс №3 |
| **45** | Совершенствование техники броска мяча одной рукой от головы в движении | Уметь правильно выполнять бросок мяча одной рукой от головы в движении | Комплекс №3 |
| **46** | Контрольный норматив броска мяча одной рукой от головы в движении |  | Комплекс №3 |
| **47** | Обучение техники держания игрока с мячом |  | Комплекс №3 |
| **48** | Совершенствование техники держания игрока с мячом |  | Комплекс №3 |

**3 четверть**

**Гимнастика (19 часов); Лыжная подготовка (12 часов)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **49** | Техника б/п на уроках гимнастики | Знать и соблюдать т/б на уроках | Комплекс №4 |
| **50** | Прыжки через скакалку за 1 минуту | Уметь быстро и правильно прыгать через скакалку | Комплекс №4 |
| **51** | Прыжки через скакалку за 1 минуту | Уметь быстро и правильно прыгать через скакалку | Комплекс №4 |
| **52** | Контрольный норматив прыжки через скакалку за 1 минуту |  | Комплекс №4 |
| **53** | Обучение техники опорного прыжка через гимнастического козла согнув ноги(м); Боком с поворотом на 90(д) | Уметь правильно выполнять опорный прыжок через гимнастического козла | Комплекс №4 |
| **54** | Совершенствование техники опорного прыжка через гимнастического козла согнув ноги(м); Боком с поворотом на 90(д) | Уметь правильно выполнять опорный прыжок через гимнастического козла | Комплекс №4 |
| **55** | Контрольный норматив опорного прыжка через гимнастического козла согнув ноги(м); Боком с поворотом на 90(д) |  | Комплекс №4 |
| **56** | Поднимание туловища за 30 секунд лёжа на спине | Уметь правильно и быстро выполнять упражнение | Комплекс №4 |
| **57** | Поднимание туловища за 30 секунд лёжа на спине | Уметь правильно и быстро выполнять упражнение | Комплекс №4 |
| **58** | Контрольный норматив поднимание туловища за 30 секунд лёжа на спине |  | Комплекс №4 |
| **59** | Подтягивание из виса (мальчики); Из положения лёжа (девочки) | Уметь правильно выполнять упражнения | Комплекс №4 |
| **60** | Подтягивание из виса (мальчики); Из положения лёжа (девочки) | Уметь правильно выполнять упражнения | Комплекс №4 |
| **61** | Контрольный норматив подтягивание из виса (мальчики); Из положения лёжа (девочки) |  | Комплекс №4 |
| **62** | Обучение техники кувырка назад в упор стоя ноги врозь(м); «мост» и поворот в упор стоя на одном колене(д) | Уметь правильно и точно выполнять упражнение | Комплекс №4 |
| **63** | Совершенствование техники кувырка назад в упор стоя ноги врозь(м); «мост» и поворот в упор стоя на одном колене(д) | Уметь правильно и точно выполнять упражнение | Комплекс №4 |
| **64** | Контрольное упражнение кувырка назад в упор стоя ноги врозь(м); «мост» и поворот в упор стоя на одном колене(д) |  | Комплекс №4 |
| **65** | Обучение техники длинного кувырка вперёд(м); Кувырок вперёд(д) | Уметь правильно и точно выполнять упражнение | Комплекс №4 |
| **66** | Совершенствование техники длинного кувырка вперёд(м); Кувырок вперёд(д) | Уметь правильно и точно выполнять упражнение | Комплекс №4 |
| **67** | Контрольное упражнение длинного кувырка вперёд(м); Кувырок вперёд(д) |  | Комплекс №4 |
| **68** | Техника б/п на уроках лыжной подготовке | Знать и соблюдать т/б на уроках | Комплекс №5 |
| **69** | Обучение техники одновременного одношажного хода | Уметь правильно и точно выполнять упражнение | Комплекс №5 |
| **70** | Совершенствование техники одновременного одношажного хода | Уметь правильно и точно выполнять упражнение | Комплекс №5 |
| **71** | Контрольное упражнение одновременного одношажного хода |  | Комплекс №5 |
| **72** | Обучение техники конькового хода | Уметь правильно и точно выполнять упражнение | Комплекс №5 |
| **73** | Совершенствование техники конькового хода | Уметь правильно и точно выполнять упражнение | Комплекс №5 |
| **74** | Контрольное упражнение конькового хода |  | Комплекс №5 |
| **75** | Обучение техники торможения «плугом» | Уметь правильно и точно выполнять упражнение | Комплекс №5 |
| **76** | Совершенствование техники торможения «плугом» | Уметь правильно и точно выполнять упражнение | Комплекс №5 |
| **77** | Контрольное упражнение техника торможения «плугом» |  | Комплекс №5 |
| **78** | Обучение техники повороту «плугом» | Уметь правильно и точно выполнять упражнение | Комплекс №5 |
| **79** | Совершенствование техники повороту «плугом» | Уметь правильно и точно выполнять упражнение | Комплекс №5 |

**4 четверть**

**Волейбол (13 часов); Лёгкая атлетика (10 часов)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **80** | Техника б/п на уроках волейбола | Знать и соблюдать т/б на уроках | Комплекс №6 |
| **81** | Обучение техники передачи мяча сверху двумя руками | Уметь правильно и точно выполнять упражнение | Комплекс №6 |
| **82** | Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками | Уметь правильно и точно выполнять упражнение | Комплекс №6 |
| **83** | Контрольное упражнение техника передачи мяча сверху двумя руками |  | Комплекс №6 |
| **84** | Обучение техники нижней прямой подаче мяча | Уметь правильно и точно выполнять упражнение | Комплекс №6 |
| **85** | Совершенствование техники нижней прямой подаче мяча | Уметь правильно и точно выполнять упражнение | Комплекс №6 |
| **86** | Контрольное упражнение техника нижней прямой подаче мяча |  | Комплекс №6 |
| **87** | Обучение техники приёму подачи | Уметь правильно и точно выполнять упражнение | Комплекс №6 |
| **88** | Совершенствование техники приёму подачи | Уметь правильно и точно выполнять упражнение | Комплекс №6 |
| **89** | Контрольное упражнение техника приёму подачи |  | Комплекс №6 |
| **90** | Обучение техники прямого нападающего удара | Уметь правильно и точно выполнять упражнение | Комплекс №6 |
| **91** | Совершенствование техники прямого нападающего удара | Уметь правильно и точно выполнять упражнение | Комплекс №6 |
| **92** | Контрольное упражнение прямого нападающего удара |  | Комплекс №6 |
| **93** | Обучение техники метания малого мяча на дальность | Уметь правильно и точно выполнять упражнение | Комплекс №7 |
| **94** | Совершенствование техники метания малого мяча на дальность | Уметь правильно и точно выполнять упражнение | Комплекс №7 |
| **95** | Контрольное упражнение техника метания малого мяча на дальность |  | Комплекс №7 |
| **96** | Обучение техники эстафетного бега | Уметь правильно и точно выполнять упражнение | Комплекс №7 |
| **97** | Совершенствование техники эстафетного бега | Уметь правильно и точно выполнять упражнение | Комплекс №7 |
| **98** | Контрольное упражнение техника эстафетного бега |  | Комплекс №7 |
| **99** | Спортивная игра в футбол |  | Комплекс №7 |
| **100** | Спортивная игра в футбол |  | Комплекс №7 |
| **101** | Спортивная игра в футбол |  | Комплекс №7 |
| **102** | Спортивная игра в футбол |  | Комплекс №7 |

**Поурочное планирование по физической культуре 9 класс**

**1 четверть**

**Лёгкая атлетика (13 часов); Гандбол (14 часов)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Элементы содержания** | **Требования к уровню подготовленности учащихся** | **Вид контроля измерители** |
| **1** | Техника б/п на уроках лёгкой атлетике | Знать и соблюдать т/б на уроках |  |
| **2** | Бег на короткие дистанции 60 метров | Уметь пробегать 60 метров с максимальной скоростью | Комплекс №1 |
| **3** | Бег на короткие дистанции 60 метров | Уметь пробегать 60 метров с максимальной скоростью | Комплекс №1 |
| **4** | Контрольный норматив бег 60 метров |  | Комплекс №1 |
| **5** | Бег на длинные дистанции 1000 и 1500 метров | Уметь пробегать 1000 и 1500 метров с максимальной скоростью | Комплекс №1 |
| **6** | Бег на длинные дистанции 1000 и 1500 метров | Уметь пробегать 1000 и 1500 метров с максимальной скоростью | Комплекс №1 |
| **7** | Контрольный норматив бег на длинные дистанции 1000 и 1500 метров |  | Комплекс №1 |
| **8** | Прыжки в длину с разбега согнув ноги | Уметь прыгать в длину с разбега согнув ноги | Комплекс №1 |
| **9** | Прыжки в длину с разбега согнув ноги | Уметь прыгать в длину с разбега согнув ноги | Комплекс №1 |
| **10** | Контрольный норматив прыжков в длину с разбега согнув ноги |  | Комплекс №1 |
| **11** | Прыжки в высоту с разбега перешагиванием | Уметь прыгать в высоту с разбега перешагиванием | Комплекс №1 |
| **12** | Прыжки в высоту с разбега перешагиванием | Уметь прыгать в высоту с разбега перешагиванием | Комплекс №1 |
| **13** | Контрольный норматив прыжков в высоту с разбега перешагиванием |  | Комплекс №1 |
| **14** | Гандбол. Правила техники безопасности на уроках. | Знать правила спортивной игры в гандбол. | Комплекс №2 |
| **15** | Обучение техники передачам мяча в движении различными способами | Уметь передавать мяч различными способами в движении | Комплекс №2 |
| **16** | Совершенствование техники передачам мяча в движении различными способами | Уметь передавать мяч различными способами в движении | Комплекс №2 |
| **17** | Контрольный норматив передачам мяча в движении различными способами |  | Комплекс №2 |
| **18** | Обучение техники броскам мяча согнутой рукой сбоку и снизу | Уметь правильно выполнять броски мяча согнутой рукой сбоку и снизу | Комплекс №2 |
| **19** | Совершенствование техники броскам мяча согнутой рукой сбоку и снизу | Уметь правильно выполнять броски мяча согнутой рукой сбоку и снизу | Комплекс №2 |
| **20** | Контрольный норматив броскам мяча согнутой рукой сбоку и снизу |  | Комплекс №2 |
| **21** | Обучение техники броскам мяча прямой рукой сбоку и снизу | Уметь правильно выполнять броски мяча прямой рукой сбоку и снизу | Комплекс №2 |
| **22** | Совершенствование техники броскам мяча прямой рукой сбоку и снизу | Уметь правильно выполнять броски мяча прямой рукой сбоку и снизу | Комплекс №2 |
| **23** | Контрольный норматив броскам мяча прямой рукой сбоку и снизу |  | Комплекс №2 |
| **24** | Обучение техники семиметрового штрафного броска | Уметь правильно выполнять семиметровый штрафной бросок | Комплекс №2 |
| **25** | Совершенствование техники семиметрового штрафного броска | Уметь правильно выполнять семиметровый штрафной бросок | Комплекс №2 |
| **26** | Контрольный норматив семиметрового штрафного броска |  | Комплекс №2 |
| **27** | Спортивная игра в мини-гандбол по упрощённым правилам |  | Комплекс №2 |

**2 четверть**

**Баскетбол (21 час)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **28** | Техника б/п на уроках баскетбола | Знать правила спортивной игры в баскетбол. | Комплекс №3 |
| **29** | Обучение техники броска мяча одной рукой от головы в прыжке(м); Броски двумя руками от головы(д) | Уметь правильно и точно выполнять броски | Комплекс №3 |
| **30** | Совершенствование техники броска мяча одной рукой от головы в прыжке(м); Броски двумя руками от головы(д) | Уметь правильно и точно выполнять броски | Комплекс №3 |
| **31** | Контрольный норматив броска мяча одной рукой от головы в прыжке(м); Броски двумя руками от головы(д) |  | Комплекс №3 |
| **32** | Учебная игра в баскетбол |  | Комплекс №3 |
| **33** | Совершенствование техники штрафного броска | Уметь правильно и точно выполнять штрафные броски | Комплекс №3 |
| **34** | Совершенствование техники штрафного броска | Уметь правильно и точно выполнять штрафные броски | Комплекс №3 |
| **35** | Контрольный норматив штрафные броски |  | Комплекс №3 |
| **36** | Учебная игра в баскетбол |  | Комплекс №3 |
| **37** | Обучение технике действия трёх нападающих против двух защитников | Уметь правильно выполнять тактическое действие | Комплекс №3 |
| **38** | Совершенствование техники действия трёх нападающих против двух защитников | Уметь правильно выполнять тактическое действие | Комплекс №3 |
| **39** | Контрольный норматив действия трёх нападающих против двух защитников |  | Комплекс №3 |
| **40** | Учебная игра в баскетбол |  | Комплекс №3 |
| **41** | Обучение техники личной системе защиты | Уметь правильно выполнять упражнение | Комплекс №3 |
| **42** | Совершенствование техники личной системе защиты | Уметь правильно выполнять упражнение | Комплекс №3 |
| **43** | Контрольный норматив личной системе защиты |  | Комплекс №3 |
| **44** | Учебная игра в баскетбол |  | Комплекс №3 |
| **45** | Совершенствование техники ведения мяча, ловли, два шага и бросок по корзине | Уметь правильно выполнять проход | Комплекс №3 |
| **46** | Совершенствование техники ведения мяча, ловли, два шага и бросок по корзине | Уметь правильно выполнять проход | Комплекс №3 |
| **47** | Контрольный норматив ведения мяча, ловли, два шага и бросок по корзине |  | Комплекс №3 |
| **48** | Учебная игра в баскетбол |  | Комплекс №3 |

**3 четверть**

**Гимнастика (19 часов); Лыжная подготовка (12 часов)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **49** | Техника б/п на уроках гимнастики | Знать и соблюдать т/б на уроках | Комплекс №4 |
| **50** | Прыжки через скакалку за 1 минуту | Уметь быстро и правильно прыгать через скакалку | Комплекс №4 |
| **51** | Прыжки через скакалку за 1 минуту | Уметь быстро и правильно прыгать через скакалку | Комплекс №4 |
| **52** | Контрольный норматив прыжки через скакалку за 1 минуту |  | Комплекс №4 |
| **53** | Обучение техники опорного прыжка через гимнастического козла согнув ноги(м); Боком с поворотом на 90(д) | Уметь правильно выполнять опорный прыжок через гимнастического коня | Комплекс №4 |
| **54** | Совершенствование техники опорного прыжка через гимнастического козла согнув ноги(м); Боком с поворотом на 90(д) | Уметь правильно выполнять опорный прыжок через гимнастического коня | Комплекс №4 |
| **55** | Контрольный норматив опорного прыжка через гимнастического козла согнув ноги(м); Боком с поворотом на 90(д) |  | Комплекс №4 |
| **56** | Поднимание туловища за 30 секунд лёжа на спине | Уметь правильно и быстро выполнять упражнение | Комплекс №4 |
| **57** | Поднимание туловища за 30 секунд лёжа на спине | Уметь правильно и быстро выполнять упражнение | Комплекс №4 |
| **58** | Контрольный норматив поднимание туловища за 30 секунд лёжа на спине |  | Комплекс №4 |
| **59** | Подтягивание из виса (мальчики); Из положения лёжа (девочки) | Уметь правильно выполнять упражнения | Комплекс №4 |
| **60** | Подтягивание из виса (мальчики); Из положения лёжа (девочки) | Уметь правильно выполнять упражнения | Комплекс №4 |
| **61** | Контрольный норматив подтягивание из виса (мальчики); Из положения лёжа (девочки) |  | Комплекс №4 |
| **62** | Обучение техники из упора присев силой стойка на голове и руках(м); Равновесие на одной, выпад вперёд, кувырок вперёд(д) | Уметь правильно и точно выполнять упражнение | Комплекс №4 |
| **63** | Совершенствование техники из упора присев силой стойка на голове и руках(м); Равновесие на одной, выпад вперёд, кувырок вперёд(д) | Уметь правильно и точно выполнять упражнение | Комплекс №4 |
| **64** | Контрольное упражнение из упора присев силой стойка на голове и руках(м); Равновесие на одной, выпад вперёд, кувырок вперёд(д) |  | Комплекс №4 |
| **65** | Обучение техники длинного кувырка вперёд(м); Кувырок вперёд(д) | Уметь правильно и точно выполнять упражнение | Комплекс №4 |
| **66** | Совершенствование техники длинного кувырка вперёд(м); Кувырок вперёд(д) | Уметь правильно и точно выполнять упражнение | Комплекс №4 |
| **67** | Контрольное упражнение длинного кувырка вперёд(м); Кувырок вперёд(д) |  | Комплекс №4 |
| **68** | Техника б/п на уроках лыжной подготовке | Знать и соблюдать т/б на уроках | Комплекс №5 |
| **69** | Обучение техники одновременного двушажного хода | Уметь правильно и точно выполнять упражнение | Комплекс №5 |
| **70** | Совершенствование техники одновременного двушажного хода | Уметь правильно и точно выполнять упражнение | Комплекс №5 |
| **71** | Контрольное упражнение одновременного двушажного хода |  | Комплекс №5 |
| **72** | Обучение техники перехода с попеременных ходов на одновременные | Уметь правильно и точно выполнять упражнение | Комплекс №5 |
| **73** | Совершенствование техники перехода с попеременных ходов на одновременные | Уметь правильно и точно выполнять упражнение | Комплекс №5 |
| **74** | Контрольное упражнение перехода с попеременных ходов на одновременные |  | Комплекс №5 |
| **75** | Обучение техники преодоления контр уклонов | Уметь правильно и точно выполнять упражнение | Комплекс №5 |
| **76** | Совершенствование техники преодоления контр уклонов | Уметь правильно и точно выполнять упражнение | Комплекс №5 |
| **77** | Контрольное упражнение преодоления контр уклонов |  | Комплекс №5 |
| **78** | Бег 3000 метров(м); Бег 2000 метров(д) | Уметь правильно и точно выполнять упражнение | Комплекс №5 |
| **79** | Бег 3000 метров(м); Бег 2000 метров(д) | Уметь правильно и точно выполнять упражнение | Комплекс №5 |

**4 четверть**

**Волейбол (13 часов); Лёгкая атлетика (10 часов)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **80** | Техника б/п на уроках волейбола | Знать и соблюдать т/б на уроках | Комплекс №6 |
| **81** | Обучение техники передачи мяча сверху двумя руками у сетки | Уметь правильно и точно выполнять упражнение | Комплекс №6 |
| **82** | Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками у сетки | Уметь правильно и точно выполнять упражнение | Комплекс №6 |
| **83** | Контрольное упражнение техника передачи мяча сверху двумя руками у сетки |  | Комплекс №6 |
| **84** | Обучение техники передачи мяча в прыжке через сетку | Уметь правильно и точно выполнять упражнение | Комплекс №6 |
| **85** | Совершенствование техники передачи мяча в прыжке через сетку | Уметь правильно и точно выполнять упражнение | Комплекс №6 |
| **86** | Контрольное упражнение передачи мяча в прыжке через сетку |  | Комплекс №6 |
| **87** | Обучение техники передачи мяча сверху, стоя спиной к цели | Уметь правильно и точно выполнять упражнение | Комплекс №6 |
| **88** | Совершенствование техники передачи мяча сверху, стоя спиной к цели | Уметь правильно и точно выполнять упражнение | Комплекс №6 |
| **89** | Контрольное упражнение передачи мяча сверху, стоя спиной к цели |  | Комплекс №6 |
| **90** | Обучение техники прямого нападающего удара | Уметь правильно и точно выполнять упражнение | Комплекс №6 |
| **91** | Совершенствование техники прямого нападающего удара | Уметь правильно и точно выполнять упражнение | Комплекс №6 |
| **92** | Контрольное упражнение прямого нападающего удара |  | Комплекс №6 |
| **93** | Обучение техники метания малого мяча на дальность | Уметь правильно и точно выполнять упражнение | Комплекс №7 |
| **94** | Совершенствование техники метания малого мяча на дальность | Уметь правильно и точно выполнять упражнение | Комплекс №7 |
| **95** | Контрольное упражнение техника метания малого мяча на дальность |  | Комплекс №7 |
| **96** | Обучение техники эстафетного бега | Уметь правильно и точно выполнять упражнение | Комплекс №7 |
| **97** | Совершенствование техники эстафетного бега | Уметь правильно и точно выполнять упражнение | Комплекс №7 |
| **98** | Контрольное упражнение техника эстафетного бега |  | Комплекс №7 |
| **99** | Спортивная игра в футбол |  | Комплекс №7 |
| **100** | Спортивная игра в футбол |  | Комплекс №7 |
| **101** | Спортивная игра в футбол |  | Комплекс №7 |
| **102** | Спортивная игра в футбол |  | Комплекс №7 |

**Ъ**

**Поурочное планирование по физической культуре 10 класс**

**1 четверть**

**Лёгкая атлетика (13 часов); Гандбол (14 часов)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Элементы содержания** | **Требования к уровню подготовленности учащихся** | **Вид контроля измерители** |
| **1** | Техника б/п на уроках лёгкой атлетике | Знать и соблюдать т/б на уроках |  |
| **2** | Бег на короткие дистанции 100 метров | Уметь пробегать 60 метров с максимальной скоростью | Комплекс №1 |
| **3** | Бег на короткие дистанции 100 метров | Уметь пробегать 60 метров с максимальной скоростью | Комплекс №1 |
| **4** | Контрольный норматив бег 100 метров |  | Комплекс №1 |
| **5** | Бег на длинные дистанции 1500 и 2000 метров | Уметь пробегать 1500 и 2000 метров с максимальной скоростью | Комплекс №1 |
| **6** | Бег на длинные дистанции 1500 и 2000 метров | Уметь пробегать 1500 и 2000 метров с максимальной скоростью | Комплекс №1 |
| **7** | Контрольный норматив бег на длинные дистанции 1500 и 2000 метров |  | Комплекс №1 |
| **8** | Прыжки в длину с разбега согнув ноги | Уметь прыгать в длину с разбега согнув ноги | Комплекс №1 |
| **9** | Прыжки в длину с разбега согнув ноги | Уметь прыгать в длину с разбега согнув ноги | Комплекс №1 |
| **10** | Контрольный норматив прыжков в длину с разбега согнув ноги |  | Комплекс №1 |
| **11** | Прыжки в высоту с разбега перешагиванием | Уметь прыгать в высоту с разбега перешагиванием | Комплекс №1 |
| **12** | Прыжки в высоту с разбега перешагиванием | Уметь прыгать в высоту с разбега перешагиванием | Комплекс №1 |
| **13** | Контрольный норматив прыжков в высоту с разбега перешагиванием |  | Комплекс №1 |
| **14** | Гандбол. Правила техники безопасности на уроках. | Знать правила спортивной игры в гандбол. | Комплекс №2 |
| **15** | Обучение техники передачи и ловли мяча в тройках | Уметь правильно передавать и ловит мяч в тройках | Комплекс №2 |
| **16** | Совершенствование техники передачи и ловли мяча в тройках | Уметь правильно передавать и ловит мяч в тройках | Комплекс №2 |
| **17** | Контрольный норматив передачи и ловли мяча в тройках |  | Комплекс №2 |
| **18** | Обучение техники передачи и ловли мяча с отскоком от площадки | Уметь правильно выполнять передачи и ловли мяча с отскоком от площадки | Комплекс №2 |
| **19** | Совершенствование техники передачи и ловли мяча с отскоком от площадки | Уметь правильно выполнять передачи и ловли мяча с отскоком от площадки | Комплекс №2 |
| **20** | Контрольный норматив передачи и ловли мяча с отскоком от площадки |  | Комплекс №2 |
| **21** | Обучение техники броскам мяча из опорного положения с сопротивлением защитника | Уметь правильно выполнять броски мяча из опорного положения с сопротивлением защитника | Комплекс №2 |
| **22** | Совершенствование техники броскам мяча из опорного положения с сопротивлением защитника | Уметь правильно выполнять броски мяча из опорного положения с сопротивлением защитника | Комплекс №2 |
| **23** | Контрольный норматив броскам мяча из опорного положения с сопротивлением защитника |  | Комплекс №2 |
| **24** | Обучение техники броска мяча в падении | Уметь правильно выполнять броска мяча в падении | Комплекс №2 |
| **25** | Совершенствование техники броска мяча в падении | Уметь правильно выполнять броска мяча в падении | Комплекс №2 |
| **26** | Контрольный норматив броска мяча в падении |  | Комплекс №2 |
| **27** | Спортивная игра в мини-гандбол по упрощённым правилам |  | Комплекс №2 |

**2 четверть**

**Баскетбол (21 час)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **28** | Техника б/п на уроках баскетбола | Знать правила спортивной игры в баскетбол. | Комплекс №3 |
| **29** | Обучение техники передачи мяча одной рукой снизу | Уметь правильно и точно выполнять передачи мяча одной рукой снизу | Комплекс №3 |
| **30** | Совершенствование техники передачи мяча одной рукой снизу | Уметь правильно и точно выполнять передачи мяча одной рукой снизу | Комплекс №3 |
| **31** | Контрольный норматив передачи мяча одной рукой снизу |  | Комплекс №3 |
| **32** | Учебная игра в баскетбол |  | Комплекс №3 |
| **33** | Обучение техники передачи мяча одной рукой сбоку | Уметь правильно и точно выполнять технику передачи мяча одной рукой сбоку | Комплекс №3 |
| **34** | Совершенствование техники передачи мяча одной рукой сбоку | Уметь правильно и точно выполнять технику передачи мяча одной рукой сбоку | Комплекс №3 |
| **35** | Контрольный норматив техники передачи мяча одной рукой сбоку |  | Комплекс №3 |
| **36** | Учебная игра в баскетбол |  | Комплекс №3 |
| **37** | Обучение техники броска мяча со штрафной зоны | Уметь правильно выполнять броски | Комплекс №3 |
| **38** | Совершенствование техники броска мяча со штрафной зоны | Уметь правильно выполнять броски | Комплекс №3 |
| **39** | Контрольный норматив броска мяча со штрафной зоны |  | Комплекс №3 |
| **40** | Учебная игра в баскетбол |  | Комплекс №3 |
| **41** | Обучение техники ведения мяча, ловли, два шага, бросок по корзине | Уметь правильно выполнять проход | Комплекс №3 |
| **42** | Совершенствование техники ведения мяча, ловли, два шага, бросок по корзине | Уметь правильно выполнять проход | Комплекс №3 |
| **43** | Контрольный норматив ведения мяча, ловли, два шага, бросок по корзине |  | Комплекс №3 |
| **44** | Учебная игра в баскетбол |  | Комплекс №3 |
| **45** | Совершенствование техники бросков мяча с усов штрафной зоны | Уметь правильно выполнять броски мяча с усов штрафной зоны | Комплекс №3 |
| **46** | Совершенствование техники бросков мяча с усов штрафной зоны | Уметь правильно выполнять броски мяча с усов штрафной зоны | Комплекс №3 |
| **47** | Контрольный норматив бросков мяча с усов штрафной зоны |  | Комплекс №3 |
| **48** | Учебная игра в баскетбол |  | Комплекс №3 |

**3 четверть**

**Гимнастика (19 часов); Лыжная подготовка (12 часов)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **49** | Техника б/п на уроках гимнастики | Знать и соблюдать т/б на уроках | Комплекс №4 |
| **50** | Прыжки через скакалку за 1 минуту | Уметь быстро и правильно прыгать через скакалку | Комплекс №4 |
| **51** | Прыжки через скакалку за 1 минуту | Уметь быстро и правильно прыгать через скакалку | Комплекс №4 |
| **52** | Контрольный норматив прыжки через скакалку за 1 минуту |  | Комплекс №4 |
| **53** | Обучение техники опорного прыжка через гимнастического коня согнув ноги(ю); Прыжок углом с косого разбега толчком одной ногой(д) | Уметь правильно выполнять опорный прыжок через гимнастического коня | Комплекс №4 |
| **54** | Совершенствование техники опорного прыжка через гимнастического коня согнув ноги(ю); Прыжок углом с косого разбега толчком одной ногой(д) | Уметь правильно выполнять опорный прыжок через гимнастического коня | Комплекс №4 |
| **55** | Контрольный норматив опорного прыжка через гимнастического коня согнув ноги(ю); Прыжок углом с косого разбега толчком одной ногой(д) |  | Комплекс №4 |
| **56** | Поднимание туловища за 30 секунд лёжа на спине | Уметь правильно и быстро выполнять упражнение | Комплекс №4 |
| **57** | Поднимание туловища за 30 секунд лёжа на спине | Уметь правильно и быстро выполнять упражнение | Комплекс №4 |
| **58** | Контрольный норматив поднимание туловища за 30 секунд лёжа на спине |  | Комплекс №4 |
| **59** | Подтягивание из виса (мальчики); Из положения лёжа (девочки) | Уметь правильно выполнять упражнения | Комплекс №4 |
| **60** | Подтягивание из виса (мальчики); Из положения лёжа (девочки) | Уметь правильно выполнять упражнения | Комплекс №4 |
| **61** | Контрольный норматив подтягивание из виса (мальчики); Из положения лёжа (девочки) |  | Комплекс №4 |
| **62** | Обучение техники стойки на руках с помощью, кувырок вперёд | Уметь правильно и точно выполнять упражнение | Комплекс №4 |
| **63** | Совершенствование техники стойки на руках с помощью, кувырок вперёд | Уметь правильно и точно выполнять упражнение | Комплекс №4 |
| **64** | Контрольное упражнение стойки на руках с помощью, кувырок вперёд |  | Комплекс №4 |
| **65** | Обучение техники длинного кувырка вперёд(д); Кувырок прыжком(м) | Уметь правильно и точно выполнять упражнение | Комплекс №4 |
| **66** | Совершенствование техники длинного кувырка вперёд(д); Кувырок прыжком(м) | Уметь правильно и точно выполнять упражнение | Комплекс №4 |
| **67** | Контрольное упражнение длинного кувырка вперёд(д); Кувырок прыжком (м) |  | Комплекс №4 |
| **68** | Техника б/п на уроках лыжной подготовке | Знать и соблюдать т/б на уроках | Комплекс №5 |
| **69** | Обучение техники одновременного безшажного хода | Уметь правильно и точно выполнять упражнение | Комплекс №5 |
| **70** | Совершенствование техники одновременного безшажного хода | Уметь правильно и точно выполнять упражнение | Комплекс №5 |
| **71** | Контрольное упражнение одновременного безшажного хода |  | Комплекс №5 |
| **72** | Совершенствование техники одновременного одношажного и двушажного хода | Уметь правильно и точно выполнять упражнение | Комплекс №5 |
| **73** | Совершенствование техники одновременного одношажного и двушажного хода | Уметь правильно и точно выполнять упражнение | Комплекс №5 |
| **74** | Контрольное упражнение одновременного одношажного и двушажного хода |  | Комплекс №5 |
| **75** | Обучение техники спусков и подъёмов | Уметь правильно и точно выполнять упражнение | Комплекс №5 |
| **76** | Совершенствование техники спусков и подъёмов | Уметь правильно и точно выполнять упражнение | Комплекс №5 |
| **77** | Контрольное упражнение спусков и подъёмов |  | Комплекс №5 |
| **78** | Бег 3000 метров(м); Бег 2000 метров(д) | Уметь правильно и точно выполнять упражнение | Комплекс №5 |
| **79** | Бег 3000 метров(м); Бег 2000 метров(д) | Уметь правильно и точно выполнять упражнение | Комплекс №5 |

**4 четверть**

**Волейбол (13 часов); Лёгкая атлетика (10 часов)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **80** | Техника б/п на уроках волейбола | Знать и соблюдать т/б на уроках | Комплекс №6 |
| **81** | Обучение техники верхней и нижней передачи мяча над собой в кругу диаметром 3 метра 30 секунд | Уметь правильно и точно выполнять упражнение | Комплекс №6 |
| **82** | Совершенствование техники верхней и нижней передачи мяча над собой в кругу диаметром 3 метра 30 секунд | Уметь правильно и точно выполнять упражнение | Комплекс №6 |
| **83** | Контрольное упражнение верхней и нижней передачи мяча над собой в кругу диаметром 3 метра 30 секунд |  | Комплекс №6 |
| **84** | Обучение техники верхней подаче мяча по зонам | Уметь правильно и точно выполнять упражнение | Комплекс №6 |
| **85** | Совершенствование техники верхней подаче мяча по зонам | Уметь правильно и точно выполнять упражнение | Комплекс №6 |
| **86** | Контрольное упражнение верхней подаче мяча по зонам |  | Комплекс №6 |
| **87** | Обучение техники прямого нападающего удара | Уметь правильно и точно выполнять упражнение | Комплекс №6 |
| **88** | Совершенствование техники прямого нападающего удара | Уметь правильно и точно выполнять упражнение | Комплекс №6 |
| **89** | Контрольное упражнение прямого нападающего удара |  | Комплекс №6 |
| **90** | Обучение техники нападающего удара с переводом | Уметь правильно и точно выполнять упражнение | Комплекс №6 |
| **91** | Совершенствование техники нападающего удара с переводом | Уметь правильно и точно выполнять упражнение | Комплекс №6 |
| **92** | Контрольное упражнение нападающего удара с переводом |  | Комплекс №6 |
| **93** | Обучение техники метания гранаты на дальность | Уметь правильно и точно выполнять упражнение | Комплекс №7 |
| **94** | Совершенствование техники метания гранаты на дальность | Уметь правильно и точно выполнять упражнение | Комплекс №7 |
| **95** | Контрольное упражнение техника метания гранаты на дальность |  | Комплекс №7 |
| **96** | Обучение техники эстафетного бега | Уметь правильно и точно выполнять упражнение | Комплекс №7 |
| **97** | Совершенствование техники эстафетного бега | Уметь правильно и точно выполнять упражнение | Комплекс №7 |
| **98** | Контрольное упражнение техника эстафетного бега |  | Комплекс №7 |
| **99** | Спортивная игра в футбол |  | Комплекс №7 |
| **100** | Спортивная игра в футбол |  | Комплекс №7 |
| **101** | Спортивная игра в футбол |  | Комплекс №7 |
| **102** | Спортивная игра в футбол |  | Комплекс №7 |

**Поурочное планирование по физической культуре 11 класс**

**1 четверть**

**Лёгкая атлетика (13 часов); Гандбол (14 часов)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Элементы содержания** | **Требования к уровню подготовленности учащихся** | **Вид контроля измерители** |
| **1** | Техника б/п на уроках лёгкой атлетике | Знать и соблюдать т/б на уроках |  |
| **2** | Бег на короткие дистанции 100 метров | Уметь пробегать 60 метров с максимальной скоростью | Комплекс №1 |
| **3** | Бег на короткие дистанции 100 метров | Уметь пробегать 60 метров с максимальной скоростью | Комплекс №1 |
| **4** | Контрольный норматив бег 100 метров |  | Комплекс №1 |
| **5** | Бег на длинные дистанции 1500 и 2000 метров | Уметь пробегать 1500 и 2000 метров с максимальной скоростью | Комплекс №1 |
| **6** | Бег на длинные дистанции 1500 и 2000 метров | Уметь пробегать 1500 и 2000 метров с максимальной скоростью | Комплекс №1 |
| **7** | Контрольный норматив бег на длинные дистанции 1500 и 2000 метров |  | Комплекс №1 |
| **8** | Прыжки в длину с разбега согнув ноги | Уметь прыгать в длину с разбега согнув ноги | Комплекс №1 |
| **9** | Прыжки в длину с разбега согнув ноги | Уметь прыгать в длину с разбега согнув ноги | Комплекс №1 |
| **10** | Контрольный норматив прыжков в длину с разбега согнув ноги |  | Комплекс №1 |
| **11** | Прыжки в высоту с разбега перешагиванием | Уметь прыгать в высоту с разбега перешагиванием | Комплекс №1 |
| **12** | Прыжки в высоту с разбега перешагиванием | Уметь прыгать в высоту с разбега перешагиванием | Комплекс №1 |
| **13** | Контрольный норматив прыжков в высоту с разбега перешагиванием |  | Комплекс №1 |
| **14** | Гандбол. Правила техники безопасности на уроках. | Знать правила спортивной игры в гандбол. | Комплекс №2 |
| **15** | Обучение техники передачи и ловли мяча в тройках | Уметь правильно передавать и ловит мяч в тройках | Комплекс №2 |
| **16** | Совершенствование техники передачи и ловли мяча в тройках | Уметь правильно передавать и ловит мяч в тройках | Комплекс №2 |
| **17** | Контрольный норматив передачи и ловли мяча в тройках |  | Комплекс №2 |
| **18** | Обучение техники передачи и ловли мяча с отскоком от площадки | Уметь правильно выполнять передачи и ловли мяча с отскоком от площадки | Комплекс №2 |
| **19** | Совершенствование техники передачи и ловли мяча с отскоком от площадки | Уметь правильно выполнять передачи и ловли мяча с отскоком от площадки | Комплекс №2 |
| **20** | Контрольный норматив передачи и ловли мяча с отскоком от площадки |  | Комплекс №2 |
| **21** | Обучение техники броскам мяча из опорного положения с сопротивлением защитника | Уметь правильно выполнять броски мяча из опорного положения с сопротивлением защитника | Комплекс №2 |
| **22** | Совершенствование техники броскам мяча из опорного положения с сопротивлением защитника | Уметь правильно выполнять броски мяча из опорного положения с сопротивлением защитника | Комплекс №2 |
| **23** | Контрольный норматив броскам мяча из опорного положения с сопротивлением защитника |  | Комплекс №2 |
| **24** | Обучение техники броска мяча в падении | Уметь правильно выполнять броска мяча в падении | Комплекс №2 |
| **25** | Совершенствование техники броска мяча в падении | Уметь правильно выполнять броска мяча в падении | Комплекс №2 |
| **26** | Контрольный норматив броска мяча в падении |  | Комплекс №2 |
| **27** | Спортивная игра в мини-гандбол по упрощённым правилам |  | Комплекс №2 |

**2 четверть**

**Баскетбол (21 час)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **28** | Техника б/п на уроках баскетбола | Знать правила спортивной игры в баскетбол. | Комплекс №3 |
| **29** | Обучение техники передачи мяча одной рукой снизу | Уметь правильно и точно выполнять передачи мяча одной рукой снизу | Комплекс №3 |
| **30** | Совершенствование техники передачи мяча одной рукой снизу | Уметь правильно и точно выполнять передачи мяча одной рукой снизу | Комплекс №3 |
| **31** | Контрольный норматив передачи мяча одной рукой снизу |  | Комплекс №3 |
| **32** | Учебная игра в баскетбол |  | Комплекс №3 |
| **33** | Обучение техники передачи мяча одной рукой сбоку | Уметь правильно и точно выполнять технику передачи мяча одной рукой сбоку | Комплекс №3 |
| **34** | Совершенствование техники передачи мяча одной рукой сбоку | Уметь правильно и точно выполнять технику передачи мяча одной рукой сбоку | Комплекс №3 |
| **35** | Контрольный норматив техники передачи мяча одной рукой сбоку |  | Комплекс №3 |
| **36** | Учебная игра в баскетбол |  | Комплекс №3 |
| **37** | Обучение техники броска мяча со штрафной зоны | Уметь правильно выполнять броски | Комплекс №3 |
| **38** | Совершенствование техники броска мяча со штрафной зоны | Уметь правильно выполнять броски | Комплекс №3 |
| **39** | Контрольный норматив броска мяча со штрафной зоны |  | Комплекс №3 |
| **40** | Учебная игра в баскетбол |  | Комплекс №3 |
| **41** | Обучение техники ведения мяча, ловли, два шага, бросок по корзине | Уметь правильно выполнять проход | Комплекс №3 |
| **42** | Совершенствование техники ведения мяча, ловли, два шага, бросок по корзине | Уметь правильно выполнять проход | Комплекс №3 |
| **43** | Контрольный норматив ведения мяча, ловли, два шага, бросок по корзине |  | Комплекс №3 |
| **44** | Учебная игра в баскетбол |  | Комплекс №3 |
| **45** | Совершенствование техники бросков мяча с усов штрафной зоны | Уметь правильно выполнять броски мяча с усов штрафной зоны | Комплекс №3 |
| **46** | Совершенствование техники бросков мяча с усов штрафной зоны | Уметь правильно выполнять броски мяча с усов штрафной зоны | Комплекс №3 |
| **47** | Контрольный норматив бросков мяча с усов штрафной зоны |  | Комплекс №3 |
| **48** | Учебная игра в баскетбол |  | Комплекс №3 |

**3 четверть**

**Гимнастика (19 часов); Лыжная подготовка (12 часов)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **49** | Техника б/п на уроках гимнастики | Знать и соблюдать т/б на уроках | Комплекс №4 |
| **50** | Прыжки через скакалку за 1 минуту | Уметь быстро и правильно прыгать через скакалку | Комплекс №4 |
| **51** | Прыжки через скакалку за 1 минуту | Уметь быстро и правильно прыгать через скакалку | Комплекс №4 |
| **52** | Контрольный норматив прыжки через скакалку за 1 минуту |  | Комплекс №4 |
| **53** | Обучение техники опорного прыжка через гимнастического коня согнув ноги(ю); Прыжок углом с косого разбега толчком одной ногой(д) | Уметь правильно выполнять опорный прыжок через гимнастического коня | Комплекс №4 |
| **54** | Совершенствование техники опорного прыжка через гимнастического коня согнув ноги(ю); Прыжок углом с косого разбега толчком одной ногой(д) | Уметь правильно выполнять опорный прыжок через гимнастического коня | Комплекс №4 |
| **55** | Контрольный норматив опорного прыжка через гимнастического коня согнув ноги(ю); Прыжок углом с косого разбега толчком одной ногой(д) |  | Комплекс №4 |
| **56** | Поднимание туловища за 30 секунд лёжа на спине | Уметь правильно и быстро выполнять упражнение | Комплекс №4 |
| **57** | Поднимание туловища за 30 секунд лёжа на спине | Уметь правильно и быстро выполнять упражнение | Комплекс №4 |
| **58** | Контрольный норматив поднимание туловища за 30 секунд лёжа на спине |  | Комплекс №4 |
| **59** | Подтягивание из виса (мальчики); Из положения лёжа (девочки) | Уметь правильно выполнять упражнения | Комплекс №4 |
| **60** | Подтягивание из виса (мальчики); Из положения лёжа (девочки) | Уметь правильно выполнять упражнения | Комплекс №4 |
| **61** | Контрольный норматив подтягивание из виса (мальчики); Из положения лёжа (девочки) |  | Комплекс №4 |
| **62** | Обучение техники стойки на руках с помощью, кувырок вперёд | Уметь правильно и точно выполнять упражнение | Комплекс №4 |
| **63** | Совершенствование техники стойки на руках с помощью, кувырок вперёд | Уметь правильно и точно выполнять упражнение | Комплекс №4 |
| **64** | Контрольное упражнение стойки на руках с помощью, кувырок вперёд |  | Комплекс №4 |
| **65** | Обучение техники длинного кувырка вперёд(д); Кувырок прыжком(м) | Уметь правильно и точно выполнять упражнение | Комплекс №4 |
| **66** | Совершенствование техники длинного кувырка вперёд(д); Кувырок прыжком(м) | Уметь правильно и точно выполнять упражнение | Комплекс №4 |
| **67** | Контрольное упражнение длинного кувырка вперёд(д); Кувырок прыжком (м) |  | Комплекс №4 |
| **68** | Техника б/п на уроках лыжной подготовке | Знать и соблюдать т/б на уроках | Комплекс №5 |
| **69** | Обучение техники одновременного безшажного хода | Уметь правильно и точно выполнять упражнение | Комплекс №5 |
| **70** | Совершенствование техники одновременного безшажного хода | Уметь правильно и точно выполнять упражнение | Комплекс №5 |
| **71** | Контрольное упражнение одновременного безшажного хода |  | Комплекс №5 |
| **72** | Совершенствование техники одновременного одношажного и двушажного хода | Уметь правильно и точно выполнять упражнение | Комплекс №5 |
| **73** | Совершенствование техники одновременного одношажного и двушажного хода | Уметь правильно и точно выполнять упражнение | Комплекс №5 |
| **74** | Контрольное упражнение одновременного одношажного и двушажного хода |  | Комплекс №5 |
| **75** | Обучение техники спусков и подъёмов | Уметь правильно и точно выполнять упражнение | Комплекс №5 |
| **76** | Совершенствование техники спусков и подъёмов | Уметь правильно и точно выполнять упражнение | Комплекс №5 |
| **77** | Контрольное упражнение спусков и подъёмов |  | Комплекс №5 |
| **78** | Бег 3000 метров(м); Бег 2000 метров(д) | Уметь правильно и точно выполнять упражнение | Комплекс №5 |
| **79** | Бег 3000 метров(м); Бег 2000 метров(д) | Уметь правильно и точно выполнять упражнение | Комплекс №5 |

**4 четверть**

**Волейбол (13 часов); Лёгкая атлетика (10 часов)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **80** | Техника б/п на уроках волейбола | Знать и соблюдать т/б на уроках | Комплекс №6 |
| **81** | Обучение техники верхней и нижней передачи мяча над собой в кругу диаметром 3 метра 30 секунд | Уметь правильно и точно выполнять упражнение | Комплекс №6 |
| **82** | Совершенствование техники верхней и нижней передачи мяча над собой в кругу диаметром 3 метра 30 секунд | Уметь правильно и точно выполнять упражнение | Комплекс №6 |
| **83** | Контрольное упражнение верхней и нижней передачи мяча над собой в кругу диаметром 3 метра 30 секунд |  | Комплекс №6 |
| **84** | Обучение техники верхней подаче мяча по зонам | Уметь правильно и точно выполнять упражнение | Комплекс №6 |
| **85** | Совершенствование техники верхней подаче мяча по зонам | Уметь правильно и точно выполнять упражнение | Комплекс №6 |
| **86** | Контрольное упражнение верхней подаче мяча по зонам |  | Комплекс №6 |
| **87** | Обучение техники прямого нападающего удара | Уметь правильно и точно выполнять упражнение | Комплекс №6 |
| **88** | Совершенствование техники прямого нападающего удара | Уметь правильно и точно выполнять упражнение | Комплекс №6 |
| **89** | Контрольное упражнение прямого нападающего удара |  | Комплекс №6 |
| **90** | Обучение техники нападающего удара с переводом | Уметь правильно и точно выполнять упражнение | Комплекс №6 |
| **91** | Совершенствование техники нападающего удара с переводом | Уметь правильно и точно выполнять упражнение | Комплекс №6 |
| **92** | Контрольное упражнение нападающего удара с переводом |  | Комплекс №6 |
| **93** | Обучение техники метания гранаты на дальность | Уметь правильно и точно выполнять упражнение | Комплекс №7 |
| **94** | Совершенствование техники метания гранаты на дальность | Уметь правильно и точно выполнять упражнение | Комплекс №7 |
| **95** | Контрольное упражнение техника метания гранаты на дальность |  | Комплекс №7 |
| **96** | Обучение техники эстафетного бега | Уметь правильно и точно выполнять упражнение | Комплекс №7 |
| **97** | Совершенствование техники эстафетного бега | Уметь правильно и точно выполнять упражнение | Комплекс №7 |
| **98** | Контрольное упражнение техника эстафетного бега |  | Комплекс №7 |
| **99** | Спортивная игра в футбол |  | Комплекс №7 |
| **100** | Спортивная игра в футбол |  | Комплекс №7 |
| **101** | Спортивная игра в футбол |  | Комплекс №7 |
| **102** | Спортивная игра в футбол |  | Комплекс №7 |