



**МИНИСТЕРСТВО ДОШКОЛЬНОГО И ШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ
УЗБЕКИСТАН**

_____ области / Республики

_____ района (города)

_____ школы

УЧИТЕЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

на 20__-20__ учебный год

**ГОДОВЫЕ КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЕ
ПЛАНЫ**

Рабочий план составлен на основе «Рекомендаций и календарно-тематических планов по внедрению интегрированной учебной программы»

«Утверждаю»

Директор школы:

Зам. директора по УВР:

Руководитель методического объединения:

« _____ » _____ 20__ года

**Календарно-тематическое планирование по предмету «Физическое воспитание»
в 5 классе на 20__-20__ учебный год (по 2 часа 68 часов в год)**

| Порядок урока | Часы на изучение темы | Количество часов | Календарный период | | | | | | Домашнее задание | Примечания |
|-------------------|--|---------------------|-----------------------|---|---|--------------------|---|---|--|------------|
| | | | Календарный срок | | | Дата проведения | | | | |
| | | | А | Б | В | А | Б | В | | |
| I четверть | | | | | | | | | | |
| 1 | Бег на 60 метров | 1 | | | | | | | Бег 30м с низкого старта | |
| 2 | Челночный бег 4x10 м | 1 | | | | | | | Специальные беговые упражнения | |
| 3 | Обучение бегу на средние дистанции | 1 | | | | | | | Специальные прыжковые упражнения | |
| 4 | Бег на среднюю дистанцию в равномерном медленном темпе | 1 | | | | | | | специальные прыжковые упражнения, прыжок в длину с места | |
| 5 | Правильное держание и метание теннисного мяча | 1 | | | | | | | специальные прыжковые упражнения, доставание рукой подвешенного на высоте предмета с подбега толчком одной ноги | |
| 6 | Метание теннисного мяча на дальность с места | 1 | | | | | | | Метание теннисного мяча на дальность с места | |
| 7 | Метание теннисного мяча на дальность с разбега | 1 | | | | | | | Челночный бег 4 x 10м | |

**Календарно-тематическое планирование по предмету «Физическое воспитание»
в 6 классе на 20__-20__ учебный год (по 2 часа 68 часов в год)**

| Порядок урока | Часы на изучение темы | Количество часов | Календарный период | | | | | | Домашнее задание | Примечания |
|-------------------|--|---------------------|-----------------------|---|---|-----------------|---|---|---|------------|
| | | | Календарный срок | | | Дата проведения | | | | |
| | | | А | Б | В | А | Б | В | | |
| I четверть | | | | | | | | | | |
| 1 | Лёгкая атлетика. Выход из низкого старта, бег на 60 метров. Совершенствование техники бега | 1 | | | | | | | специальные беговые упражнения | |
| 2 | Лёгкая атлетика. Прыжки в длину с места | 1 | | | | | | | Правильное дыхание во время бега | |
| 3 | Лёгкая атлетика. Прыжки в длину с места и с 5–6 шагов разбега | 1 | | | | | | | специальные прыжковые упражнения | |
| 4 | Лёгкая атлетика. Прыжки в длину с разбега в 10–12 шагов | 1 | | | | | | | Прыжки в длину способом «согнув ноги» с 5-6 беговых шагов | |
| 5 | Лёгкая атлетика. Прыжок в длину с разбега с толчком одной ногой | 1 | | | | | | | Прыжки в высоту: способом «ножницы» с 4 шагов подбега | |
| 6 | Лёгкая атлетика. Метание теннисного мяча с места правой и левой рукой | 1 | | | | | | | Эстафетный бег | |
| 7 | Лёгкая атлетика. Метание теннисного мяча с разбега | 1 | | | | | | | Челночный бег 4 x 10м | |
| 8 | Контрольная работа | 1 | | | | | | | Чередование бега и ходьбы | |

**Календарно-тематическое планирование по предмету «Физическое воспитание»
в 7 классе на 20__-20__ учебный год (по 2 часа 68 часов в год)**

| Порядок урока | Часы на изучение темы | Количество часов | Календарный период | | | | | | Домашнее задание | Примечания |
|-------------------|--|---------------------|-----------------------|---|---|--------------------|---|---|--------------------------------|------------|
| | | | Календарный срок | | | Дата проведения | | | | |
| | | | А | Б | В | А | Б | В | | |
| I четверть | | | | | | | | | | |
| 1 | Лёгкая атлетика. Бег на 60 м с низкого старта с соблюдением техники; челночный бег 4×10 м. | 1 | | | | | | | Утренняя гигиена и гимнастика. | |
| 2 | Лёгкая атлетика. Прыжок в длину с места. | 1 | | | | | | | Бег на месте. | |
| 3 | Лёгкая атлетика. Прыжок в длину с места и с разбега 5–6 шагов. | 1 | | | | | | | Повороты направо, налево. | |
| 4 | Лёгкая атлетика. Прыжок в длину с разбега 10–12 шагов. | 1 | | | | | | | Метание мяча на дальность | |
| 5 | Лёгкая атлетика. Прыжок в высоту способом «перешагивания» с разбега 6–8 шагов. | 1 | | | | | | | Бег на дальние дистанции | |
| 6 | Лёгкая атлетика. Прыжок в высоту способом «перешагивания» с разбега 6–8 шагов. | 1 | | | | | | | Бег на дальние дистанции | |

**Календарно-тематическое планирование по предмету «Физическое воспитание»
в 8 классе на 20__-20__ учебный год (по 2 часа 68 часов в год)**

| Порядок урока | Часы на изучение темы | Количество часов | Календарный период | | | | | | Домашнее задание | Примечания |
|-------------------|---|---------------------|-----------------------|---|---|--------------------|---|---|---------------------------------------|------------|
| | | | Календарный срок | | | Дата проведения | | | | |
| | | | А | Б | В | А | Б | В | | |
| I четверть | | | | | | | | | | |
| 1 | Лёгкая атлетика: Специальные беговые упражнения. Бег на 60 метров с низкого старта с соблюдением техники; челночный бег 4×10 метров. | 1 | | | | | | | Утренняя гигиени-ческая гимнастика | |
| 2 | Лёгкая атлетика: Специальные беговые упражнения. Бег на 60 метров с низкого старта (сдача учебного норматива). Прыжок в длину с места. | 1 | | | | | | | Утренняя гигиени-ческая гимнастика | |
| 3 | Лёгкая атлетика: Специальные прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места и с разбега 5– 6 шагов. | 1 | | | | | | | Метание мяча на дальность . | |

**Календарно-тематическое планирование по предмету «Физическое воспитание»
в 9 классе на 20__-20__ учебный год (по 2 часа 68 часов в год)**

| Порядок урока | Часы на изучение темы | Количество часов | Календарный период | | | | | | Домашнее задание | Примечания |
|-------------------|---|---------------------|-----------------------|---|---|--------------------|---|---|-----------------------------------|------------|
| | | | Календарный срок | | | Дата проведения | | | | |
| | | | А | Б | В | А | Б | В | | |
| I четверть | | | | | | | | | | |
| 1 | Лёгкая атлетика. Специальные беговые упражнения. Бег на 60 м с соблюдением техники из низкого старта. Челночный бег 4×10 м. | 1 | | | | | | | Утренняя гигиена и гимнастика. | |
| 2 | Лёгкая атлетика. Специальные беговые упражнения. Бег на 60 м из низкого старта (сдача учебного норматива). Прыжок в длину с места. | 1 | | | | | | | Бег на месте. | |
| 3 | Лёгкая атлетика. Специальные прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места и с разбега 5–6 шагов. | 1 | | | | | | | Повороты направо, налево. | |

**Календарно-тематическое планирование по предмету «Физическое воспитание»
в 10 классе на 20__-20__ учебный год (по 2 часа 68 часов в год)**

| Порядок урока | Часы на изучение темы | Количество часов | Календарный период | | | | | | Домашнее задание | Примечания |
|-------------------|--|---------------------|-----------------------|---|---|--------------------|---|---|--------------------------------|------------|
| | | | Календарный срок | | | Дата проведения | | | | |
| | | | А | Б | В | А | Б | В | | |
| I четверть | | | | | | | | | | |
| 1 | "Специальные беговые упражнения: | 1 | | | | | | | Утренняя гигиена и гимнастика. | |
| 2 | Правила финиширования при беге на короткие дистанции. Бег с низкого старта на 60–100 метров." | 1 | | | | | | | Бег на месте. | |
| 3 | "Специальные беговые упражнения: | 1 | | | | | | | Повороты направо, налево. | |
| 4 | Бег на 100 метров с низкого старта (выполнение нормативов, оценка). Прыжки со скакалкой в течение 1 минуты." | 1 | | | | | | | Метание мяча на дальность | |
| 5 | Специальные прыжковые упражнения: прыжок в длину с места и с разбега способом «сгибанием ноги» | 1 | | | | | | | Бег на дальние дистанции | |

**Календарно-тематическое планирование по предмету «Физическое воспитание»
в 11 классе на 20__-20__ учебный год (по 2 часа 68 часов в год)**

| Порядок урока | Часы на изучение темы | Количество часов | Календарный период | | | | | | Домашнее задание | Примечания |
|-------------------|---|---------------------|-----------------------|---|---|--------------------|---|---|--------------------------------|------------|
| | | | Календарный срок | | | Дата проведения | | | | |
| | | | А | Б | В | А | Б | В | | |
| I четверть | | | | | | | | | | |
| 1 | Специальные беговые упражнения: Правила финиширования в беге на короткие дистанции. Бег с низкого старта на 60–100 метров. | 1 | | | | | | | Утренняя гигиена и гимнастика. | |
| 2 | Специальные беговые упражнения: бег на 100 метров с низкого старта (выполнение нормативов, оценивание). Прыжки со скакалкой в течение 1 минуты. | 1 | | | | | | | Техника бега | |
| 3 | Специальные прыжковые упражнения: прыжок в длину с места и с разбега способом «сгибания ноги». | 1 | | | | | | | Техника бега | |