



**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	

**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: Правила финиширования при 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, оценка). Прыжки со скакалкой в течение 1 минуты.	1							Бег на месте.	
3	Специальные прыжковые упражнения: прыжок в длину с места и с разбега способом «сгибанием ноги»	1							Повороты направо, налево.	

**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	