

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Центр образования с.Конергино»**

Рассмотрено руководитель МО <i>Ташбулатова А.А.</i> Ташбулатова А.А. Протокол №1 25.08.2021 г	«Согласовано» Зам. директора по УВР <i>Малькова С.В.</i> Малькова С.В. 25.08.2021 г	«Утверждаю» Директор школы <i>Чагдуров Б.В.</i> Чагдуров Б.В. Приказ №130-од от 25.08.2021 г
---	--	--

**Рабочая учебная программа
по предмету Физическая культура 5-9 класс**

Срок реализации программы- один год

**Составитель рабочей программы :
Мамышев Олег Эдуардович**

Программа составлена на основе программы:

1. Примерной программы по физической культуре предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И Ляха. – М.: «Просвещение», 2019г
2. УМК. Учебники, рабочие тетради, методические пособия, программа по предмету Примерной программы по физической культуре предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И Ляха. – М.: «Просвещение», 2019г.

ЭОР. Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. [http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject\[\]=38](http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38).

Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура».
<http://www.openclass.ru/sub/%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0>

Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com

Образовательные сайты для учителей физической культуры http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9

Сайт "Я иду на урок физкультуры" <http://spo.1september.ru/urok/>

Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/>

1. Планируемые результаты изучения предмета физическая культура.

Универсальные результаты

Учащиеся научатся:

- организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.

Учащиеся получают возможность научиться:

- доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми

Личностные результаты

Учащиеся научатся:

- овладевать знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности
- овладевать знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности
- планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха
- овладевать умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях по физической культуре
- овладевать навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья, бег на лыжах и др.) различными способами

Учащиеся получают возможность научиться

- овладевать знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний
- управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности
- проводить туристические пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок
- приобрести хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой
- максимально проявлять физические качества при выполнении тестовых упражнений по физической культуре

Метапредметные результаты:

Учащиеся научатся:

- понимать физическую культуру как явление культуры, способствующей развитию целостной личности человека
- понимать физическую культуру как средство организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного поведения
- бережно относиться к своему здоровью и здоровью окружающих
- добросовестно выполнять учебные задания, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий
- овладевать культурой речи, ведения диалога в доброжелательной форме, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение

Учащиеся получают возможность научиться:

- рационально планировать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность
- понимать культуру движений человека, постигать жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью
- понимать здоровье как важнейшее условие саморазвития и самореализации человека
- воспринимать красоту телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами
- владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности

Предметные результаты:

Учащиеся научатся:

- проявлять знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения
 - проявлять знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации
 - проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой
 - оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения.
 - организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий
 - вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их
 - планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры
 - отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки
 - регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма
 - выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)
 - выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений
 - выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках
 - выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений
 - выполнять спуски и торможения на лыжах с полого склона
 - выполнять передвижения на лыжах разными ходами и чередовать их в процессе прохождения тренировочной дистанции
 - выполнять тестовые упражнения для оценки развития основных физических качеств
- Учащиеся получают возможность научиться:
- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения
 - определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

3. Содержание учебного предмета

Раздел 1. Физическая культура как область знаний

Тема 1.1. История и современное развитие физической культуры

5 класс

Олимпийские игры древности. Миф о зарождении Олимпийских игр.

Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр.

6 класс

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр. Цели и задачи современного олимпийского движения. Идеалы и символика Олимпийских игр и олимпийского движения. Первые олимпийские чемпионы современности.

Олимпийское движение в дореволюционной России. Роль

А.Д. Бутовского в его становлении и развитии.

Первые успехи российских спортсменов в современных Олимпийских играх.

7 класс

Олимпийское движение в России (СССР): развитие олимпийского движения в послереволюционной России. Введение комплекса ГТО как основа создания отечественной системы физического воспитания. Успехи советских спортсменов на олимпийских играх современности. *Современные Олимпийские игры.* Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. *Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».*

8 класс

Физическая культура в современном обществе: физкультурно-оздоровительное направление как наиболее массовое направление, связанное с укреплением и сохранением здоровья, организацией активного отдыха и досуга. Формы занятий оздоровительной физической культурой. Их место и

время проведения в режиме учебного дня и учебной недели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. *Спорт и спортивная подготовка.*

Адаптивная физическая культура.

9 класс

Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе: туристские походы как форма активного отдыха, укрепление здоровья и восстановления организма, их виды и разновидности. Правила подготовки к пешим походам, распределение обязанностей и походного снаряжения среди участников, подгонка одежды и обуви, выбор рюкзака и его укладка.

Тема 1.2. Современное представление о физической культуре (основные понятия)

5 класс

Физическое развитие человека:

- физическое развитие человека-понятие,
- основные показатели физического развития,
- физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

6 класс

Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств:

- понятие силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости (общность и различия понятий физическая подготовка и физическая подготовленность; влияние физической подготовки на укрепление здоровья),
- физическое развитие человека (организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств - основные правила развития физических качеств).

7-9класс

Техническая подготовка (техника движений и её основные показатели)

- двигательные действия как осознанная форма проявления двигательной активности человека, способ решения двигательной задачи. Техника двигательных действий как наиболее эффективный способ их выполнения.

Тема 1.3. Физическая культура человека

5 класс

Здоровье и здоровый образ жизни. Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Режим дня, и его основное содержание и правила планирования: режим его цель и значение в жизнедеятельности современного человека качеств; основные компоненты режима дня для учащихся 5 классов и правила их последовательного распределения; оформление индивидуального режима дня.

Утренняя гимнастика и её влияние на работоспособность человека:

утренняя гимнастика как форма занятий физической культурой, её цель, назначение и основное содержание; правила подбора и последовательности выполнения упражнений, определение их дозировки.

Физкультминутки, их значение для профилактики утомления в

условиях учебной и трудовой деятельности. Закаливание организма: правила

безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур (виды закаливания, их цели и назначение, особенности проведения).

6 класс

Закаливание организма: правила безопасности и гигиенические требования (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоёмах и их положительное влияние на здоровье человека),

7 класс

9

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности (волевые и моральные качества и их проявление в поведении человека).

8 класс

Здоровье и здоровый образ жизни:

- коррекция осанки и телосложения. Коррекция осанки как целенаправленный процесс приведения её формы в соответствие с установленными стандартами. Основные признаки нарушения осанки и причины их возникновения. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Требования безопасности на занятиях, проводимых в домашних условиях.
- контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью (самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств)).

9 класс

Здоровье и здоровый образ жизни:

- здоровье и его основные компоненты в соответствии с определением Всемирной организации здравоохранения,
- рациональное питание, его основные характеристики. Правила подбора дневного рациона питания,
- вредные привычки и их негативное влияние на здоровье человека, его физическое и психическое развитие,
- проведение банных процедур: целебные свойства бани, история банных процедур. Лечебные свойства банных процедур,
- требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом:

Тема 1.4. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

5 класс

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью):

- организация занятий физической культурой как условие безопасного выполнения физических упражнения,
- особенности подготовки открытых площадок для занятий физическими упражнениями, спортивными и подвижными играми,
- требования безопасности и гигиены к спортивной одежде и обуви.

6 класс

Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий

физическими упражнениями.

10

Оценка эффективности занятий физической подготовкой (задачи, содержание, самонаблюдение за физическим состоянием; план занятия физической подготовкой и его оформление).

Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств).

Ведение дневника самонаблюдения.

7 класс

Организация досуга средствами физической культуры: досуг как организованный отдых, содействующий восстановлению организма и укреплению здоровья; его цель, задачи и основное содержание.

Занятия оздоровительной ходьбой и бегом.

8-9класс

Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития (формы планирования занятий планирование тренировочных занятий в системе самостоятельной спортивной подготовки). Самонаблюдение за состоянием организма во время тренировочных занятий в системе спортивной подготовки по показателям функциональной пробы, выполняемой в начале тренировочного занятия и после его окончания).

Тема 1.5. Оценка эффективности занятий физической культурой

5 класс

Оценка эффективности занятий: самонаблюдение и самоконтроль.

Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям -цель, назначение и основное содержание.

Регулярное измерение индивидуальных показателей как элемент самонаблюдения (длина и масса тела, окружность грудной клетки).

Самоконтроль как элемент самонаблюдения, основная цель и задачи его применения на уроках физической культуры. Простейшие способы измерения ЧСС (5 класс).

6 класс

Оценка эффективности занятий физической подготовкой:

– занятия общей физической подготовкой: задачи, содержание, самонаблюдение за физическим состоянием;

– план занятий физической подготовкой и его оформление.

Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств)

ведение дневника самонаблюдения.

7 класс

Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок:

11

– оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (оценка техники движения, основанная на внутренних ощущениях; способом сравнения),

– причины появления ошибок в технике движений и способы их

предупреждения.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью (оценка общего состояния организма как изменение показателей его жизнедеятельности в течение учебного дня, недели и месяца).

Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб): упражнения для определения общего состояния организма.

Самонаблюдение и самоконтроль (ведение дневника самонаблюдения).

8 класс

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб (функциональные пробы, их цель и назначение, способы организации и проведения).

9 класс

Оценивание индивидуальных результатов, проба Штанге, проба Генча, проба Руфье.

Раздел 2. Физическое совершенствование

Тема 2.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность

5 класс

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой: для развития гибкости и координации движений, формирования правильной осанки. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств: комплексы дыхательной гимнастики, комплексы для формирования стройной фигуры, гимнастика для профилактики нарушений зрения.

6 класс

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой: упражнения для коррекции фигуры.

Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств: упражнения для профилактики нарушения остроты зрения, нарушения осанки.

12

Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры при нарушении опорно-двигательного аппарата, при близорукости.

7 класс

Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата – упражнения для коррекции фигуры и для профилактики нарушения осанки, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости – упражнения для профилактики нарушений зрения).

8 класс

Комплексы упражнений современных оздоровительных систем

физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств: упражнения для профилактики утомления, связанного с длительной работой за компьютером; комплекс упражнений при избыточной массе тела. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры при близорукости: гимнастика для глаз.

9 класс

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз: индивидуальные комплексы упражнений с прикладно ориентированной направленностью. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры при нарушении центральной нервной системы: упражнения для профилактики неврозов (содержание, последовательность выполнения и дозировка).

Тема 2.2. Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

6-9 класс

Понятие «прикладные физические упражнения», их роль и значение для жизнедеятельности человека, качественного освоения избранного вида профессиональной деятельности.

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.

Общefизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости).

Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

13

Тема 2.3. Спортивно-оздоровительная деятельность

2.3.1. Гимнастика с основами акробатики

5 класс

Гимнастика и акробатика как виды спорта, краткая историческая справка становления и развития. Положительное влияние занятий гимнастикой и акробатикой на укрепление здоровья и развитие физических качеств. Техника безопасности при занятиях на гимнастических снарядах.

Организуящие команды и приемы:

- перестроение в движении из колонны по одному, в колонну по два и четыре дроблением и сведением;
- перестроение в движении из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием.

Акробатические упражнения и комбинации:

- из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги),
- кувырок вперед в группировке,
- кувырок назад в группировке,
- кувырок назад из упора присев в группировке,

- кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат,
- кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180 градусов.

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах:

- опорные прыжки:

прыжок через гимнастического козла ноги врозь (мальчики), прыжок на гимнастического козла в упор стоя на коленях, с последующим спрыгиванием из положения основной стойки (девочки), вскок в упор присев (козел в ширину, высота 80-100см); соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100см);

- упражнение и комбинация на гимнастическом бревне (девочки):

Техника продвижения ходьбой вперед лицом и боком, поворотов, прыжков на низком гимнастическом бревне, запрыгивания на него и спрыгивания с него.

Техника продвижения ходьбой, прыжками, легким бегом и приставными шагами на наклонной гимнастической скамейке.

Вскок произвольно, ходьба на носках, поворот кругом ноги врозь на носках, равновесие на правой ноге, левой ноге, соскок из приседа, сбоку с опорой на руки прогнувшись;

- упражнение и комбинация на гимнастической перекладине:

упражнения на низкой и средней перекладине (переворот вперед и соскок махом назад (мальчики)), смешанные висы (девочки),

упражнения на высокой перекладине: махи, перемахи, вис согнувшись и прогнувшись,

упражнения на высокой перекладине: подтягивание в висе (мальчики),

подтягивание из виса лежа (девочки) – подготовка к выполнению нормативов ГТО.

14

упражнения на высокой перекладине: поднимание прямых ног в висе.

- ритмическая гимнастика (девочки): техника выполнения

двигательных действий ритмической гимнастики.

Гимнастические упражнения прикладного

характера: общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами;

лазание по канату; прыжки со скакалкой; общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника; упражнение на осанку; упражнения на укрепление мышц стопы; дыхательная гимнастика.

6 класс

Техника безопасности при занятиях на гимнастических снарядах.

Организующие команды и приемы:

Передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами.

Перестроение в движении из колонны по одному в колонну по два три и обратно; строевой шаг размыкание и смыкание на месте.

Акробатические упражнения и комбинации:

совершенствование ранее пройденных акробатических упражнений,

из положения лежа на спине, стойка на лопатках в полу шпагат,

кувырок вперед в группировке,

из стойки на лопатках полу переворот назад в стойку на коленях,

2 кувырка слитно; «мост» из положения стоя.

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах:
– опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла (девочки); прыжок согнув ноги через гимнастического козла (мальчики)
– упражнение и комбинация на гимнастическом бревне (девочки): поворот на носках в полуприсед, выход в равновесие на одной, полу шпагат, соскок прогнувшись из стойки поперек.
– упражнение и комбинация на гимнастической перекладине (мальчики): вис согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе; махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; махом назад соскок.
упражнения на высокой перекладине: подтягивание в висе (мальчики), подтягивание из вися лежа (девочки) – подготовка к выполнению нормативов ГТО;

Смешанные висы: подтягивание в висе (мальчики), подтягивание из вися лежа (девочки)

Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; лазанье по канату в два приема; прыжки со скакалкой; общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника; упражнение на осанку; упражнения ББББББББББ на укрепление мышц стопы; дыхательная гимнастика; упражнения специальной физической и технической подготовки – подготовка к выполнению нормативов ГТО.

15

7 класс

Техника безопасности при занятиях на гимнастических снарядах.

Организуя команды и приемы:

совершенствование ранее пройденных строевых упражнений, построение и перестроение на месте и в движении, передвижении строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами, передвижение в колонне с изменением длины шага, выполнение команд «пол-оборота направо», «пол-оборота налево», «полшага», «полный шаг».

Акробатические упражнения и комбинации: правила самостоятельного освоения акробатических комбинаций.

Совершенствование ранее пройденных комбинаций; кувырок вперед в группировке в стойки на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами; 2 кувырка слитно; (мальчики).

«Мост» из положения стоя; кувырок назад в полушпагат;

акробатическая комбинация выполняемая на 48 счетов (мальчики, девочки).

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах:

– опорные прыжки: прыжок согнув ноги через гимнастического козла (козел в ширину) высота 100-115 см. (мальчики); прыжок ноги врозь; высота 105-110 см. (девочки).

– упражнение и комбинация на гимнастическом бревне (девочки):

вскок произвольно, ходьба на носках, поворот кругом ноги врозь на носках, равновесие на правой ноге, левой ноге, наклоны вперед и назад, право и влево с изменением положения рук, соскок из приседа, сбоку с опорой на

руки прогнувшись.

– упражнение и комбинация на гимнастической перекладине (мальчики): вис согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Подъем переворотом в упор толчком двумя (низкая перекладина); передвижения в висе; махом назад соскок. Смешанные висы; подтягивание из виса лежа (девочки).

Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; лазанье по канату; прыжки _____ со скакалкой; броски набивного мяча; общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника; упражнение на осанку; упражнения на укрепление мышц стопы; дыхательная гимнастика – подготовка к выполнению нормативов ГТО.

8 класс

Техника безопасности при занятиях на гимнастических снарядах.

Организуемые команды и приёмы:

Совершенствование техники ранее пройденных строевых упражнений: перестроение из одной колонны в две, три, четыре, пять и обратно; повороты в движении направо и налево.

16

Акробатические упражнения и комбинации:

Техника ранее разученных упражнений, предназначенных для самостоятельного составления индивидуальных акробатических комбинаций:

*кувырок назад в упор стоя ноги врозь,
кувырок вперед и назад, длинный кувырок с разбега,
стойка на голове и руках с помощью,
мост и поворот в упор стоя на одном колене (мальчики),
кувырки вперед и назад (девочки),
стойка на голове и руках, толчком одной (юноши).*

Стойка на голове и руках, силой (юноши)

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах:

*– опорные прыжки: прыжок ноги врозь, (конь в длину) мальчики;
прыжок боком (конь в ширину), девочки;*

*– упражнение и комбинация на гимнастическом бревне (девочки):
танцевальные шаги (полька),
ходьба со взмахом ног и поворотами,
соскок из упора стоя на колене в стойку боком к бревну,
поворот на носках в полуприседе.*

– упражнение и комбинация на гимнастической перекладине (мальчики):

*совершенствование ранее разученных упражнений,
размахивание на гимнастической перекладине,
подъем разгибом,
соскок вперед прогнувшись,
вис согнувшись и прогнувшись,
подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе,
из размахивания подъем разгибом, в упоре перемах левой правой вперед,
назад, опускание в вис махом вперед соскок прогнувшись.*

Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; лазанье по канату; прыжки со скакалкой; броски набивного мяча; общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника; упражнение на осанку; упражнения на укрепление мышц стопы; дыхательная, ритмическая гимнастика; силовые упражнения и единоборства в парах, упражнения с отягощением – подготовка к выполнению нормативов ГТО.

9 класс

Организующие команды и приёмы: Техника безопасности при занятиях на гимнастических снарядах. Совершенствование техники ранее пройденных строевых упражнений; переход с ходьбы на места на ходьбу в колонне и шеренге; перестроение из колонны по одному в колонны по два, четыре в движении.

Акробатические упражнения и комбинации:

17

Акробатические комбинации, основные правила их выполнения и составления.

Совершенствование техники ранее освоенных акробатических комбинаций.

Совершенствование техники кувырка с разбега.

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах:

– опорные прыжки: прыжок согнув ноги, (козел в длину) мальчики;

прыжок боком (конь в ширину), девочки;

– упражнение и комбинация на гимнастическом бревне (девочки):

совершенствование техники ранее освоенной комбинации: вскок произвольно, ходьба на носках, поворот кругом ноги врозь на носках, равновесие на правой ноге, левой ноге.

Техника танцевальных шагов польки, выполняемых на гимнастическом бревне.

Техника соскока из упора присев в стойку боком к гимнастическому бревну.

– упражнение и комбинация на гимнастической перекладине

(мальчики): совершенствование техники ранее освоенных упражнений на гимнастической перекладине: вис согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднятие прямых ног в висе.

– ритмическая гимнастика (девушки): вольные упражнения на базе ритмической гимнастики, техника выполнения и правила составления гимнастических композиций.

Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; лазанье по канату; прыжки со скакалкой; броски набивного мяча; общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника; упражнение на осанку; упражнения на укрепление мышц стопы; дыхательная, ритмическая гимнастика – подготовка к выполнению нормативов ГТО.

2.3.2. Лёгкая атлетика

5 класс

Легкая атлетика как вид спорта, краткая историческая справка её

становления и развития. Положительное влияние занятий легкой атлетикой на укрепление здоровья и развитие физических качеств. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетики.

Бег (беговые упражнения):

Бег на длинные и короткие дистанции, характеристика технических особенностей выполнения.

Высокий старт и техника его выполнения при беге на длинные дистанции

Бег на короткие дистанции и технические особенности его выполнения.

Низкий старт и техника его выполнения при беге на короткие дистанции

Высокий старт с пробеганием отрезков от 10 до 15 м.;

Бег с ускорением от 30 до 40 м., Бег в равномерном темпе до 12 мин.;

18

Бег от 200 до 1000 м.;

Развитие скоростных способностей

Спринтерский бег;

Эстафетный бег;

Челночный бег 3 x 10 м; бег с изменением частоты шагов;

Бег 60 м.(к)

Легкоатлетические упражнения для развития силы мышц ног и темпа движений – подготовка к выполнению нормативов ГТО.

Броски и ловля набивного мяча (2кг) - двумя руками из-за головы, от груди, снизу вверх- вперед, из положения стоя, грудью и боком в направлении броска; с места; с шага; снизу вверх на заданную высоту. Ловля набивного мяча двумя руками после броска партнера, после броска вверх, с хлопками ладонями после приседания.

Упражнения в метании малого мяча:

- метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень,
- метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега,
- метание малого мяча на дальность отскока от стены; с трех шагов разбега;
- на заданное расстояние,
- на дальность в коридор 5-6 м.,
- в горизонтальную и вертикальную цель (1X1м) с 6-8 м.

Физические упражнения с набивным мячом для развития силы мышц туловища, активно работающих при метании малого мяча на дальность.

Прыжки (прыжковые упражнения):

- прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» - подготовка к выполнению нормативов ГТО;
- прыжки в длину с места толчком с 2х ног – подготовка к выполнению нормативов ГТО;
- прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега;
- прыжки в высоту через препятствия.

Упражнения прикладного характера: всевозможные прыжки и многоскоки; бег с преодолением препятствий на местности; кроссовый бег по пересеченной местности; эстафеты, старты из различных и. п.; варианты челночного бега.

6 класс

Правила техники безопасности при занятиях на спортивных площадках и школьном стадионе.

Бег (беговые упражнения):

Старт с опорой на одну руку

Высокий старт с пробеганием отрезков от 15 до 40 м.

Бег на результат 60 м(к)

Спринтерский бег

Низкий старт с опорой на одну руку с последующим ускорением; старты из различных И.П.

Бег 30м(к), эстафеты

19

Бег 200м. (к), эстафетный бег

Бег 400м(к)

Гладкий равномерный бег

Бег на 1000, 1200м – подготовка к выполнению нормативов ГТО

Бег с преодолением препятствий.

Упражнения в метании малого мяча:

Метание малого мяча с места;

Метание мяча с 3-5 шагов на дальность в коридор 5-6 метров – подготовка к выполнению нормативов ГТО

Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 8-10 м;

Метание малого мяча по движущейся мишени.

Прыжки (прыжковые упражнения):

Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»

Прыжки в длину с места толчком с 2х ног – подготовка к выполнению нормативов ГТО;

Прыжки длину с 7-9 шагов разбега;

Прыжки в высоту с 5-7 шагов разбега;

Прыжки через препятствия;

Прыжки с длинной и короткой скакалкой;

Прыжки в высоту с прямого разбега.

Упражнения прикладного характера: упражнения на развитие силы применительно к метанию мяча; упражнения для улучшения прыгучести; всевозможные прыжки и многоскоки; прыжковые упражнения выполняемые сериями; старты из различных и. п.; варианты челночного бега, ОФП;

7 класс

Правила техники безопасности при занятиях на спортивных площадках и школьном стадионе.

Бег (беговые упражнения):

Высокий старт; стартовый разгон от 30 до 40 м.; бег со старта в гору 20-30м;

Бег на результат 60м;

Бег в равномерном темпе мальчики 20 минут, девочки 15 минут.

Спринтерский бег.

Гладкий равномерный бег в условиях преодоления соревновательной дистанции (мальчики – 3000 м., девочки – 1500 м.)

Эстафетный бег.

Упражнения в метании малого мяча.

Метание малого мяча по движущейся мишени с небольшого расстояния (мальчики- 16 м., девочки – 12 м.)

Метание малого мяча на дальность отскока от стены с шага и двух шагов, на

заданное расстояние, на дальность в коридор 5-6 м., в горизонтальную и вертикальную цель с 10-12 м.

Метание мяча весом 150 гр. 4-5 шагов.

Метание малого мяча по летящему большому мячу.

20

Метание малого мяча по летящему на высоте 2-3 м. большому мячу с небольшого расстояния (мальчики -12 м., девочки – 10 м.) стоя на месте.

Прыжки (прыжковые упражнения):

Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».

Прыжок в длину с 9-11 шагов разбега.

Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега.

Прыжки через препятствия; со скакалкой: отталкивание с короткого среднего и длинного разбега.

Упражнения прикладного характера: всевозможные прыжки и многоскоки; кросс до 10 минут; эстафетный бег; эстафеты, старты из различных и. п.; варианты челночного бега, бег прыжками, семенящий бег.

Прыжки с разбега через планку на взлет, тройной прыжок с места.

8 класс

Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой и кроссовой подготовкой.

Бег (беговые упражнения):

Совершенствование техники спринтерского бега:

- низкий старт с последующим ускорением,
- скоростной бег по дистанции,
- финиширование в беге на короткие дистанции – подготовка к выполнению нормативов ГТО.

Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции:

- высокий старт с последующим стартовым ускорением,
- равномерный бег по дистанции,
- финиширование в беге на средние и длинные дистанции.

Скоростной бег до 70 м – подготовка к выполнению нормативов ГТО;

Бег на повороте дорожки;

Бег в равномерном темпе мальчики 25 минут, девочки 20 минут;

Темповый бег; специальные беговые упражнения.

Бег 100 м(к);

Бег 2500м.(мальчики), 2000м.(девочки)-подготовка к выполнению нормативов ГТО

Упражнения в метании малого мяча.

Совершенствование техники метания малого мяча на дальность.

Метание малого мяча 150гр. с места на дальность;

Метание малого мяча 150гр.с разбега в коридор 10м.– подготовка к выполнению нормативов ГТО;

Метание малого мяча 150гр. по движущейся мишени с 14-16м (юноши), 12-14м. (девушки)

Прыжки (прыжковые упражнения):

Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».

Совершенствование техники прыжка в длину:

– прыжки в длину с места толчком с 2х ног – подготовка к выполнению нормативов ГТО;

– прыжки в длину с полного разбега;

– прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега;

Упражнения прикладного характера: бег по слабопересеченной местности; многоскоки; смешанное передвижение; бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий.

9 класс

Бег (беговые упражнения): Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой и кроссовой подготовкой.

Совершенствование техники ранее освоенных беговых упражнений.

Бег на результат 100 м.; низкий старт и стартовый разгон; эстафетный бег с передачей эстафетной палочки; бег на дистанцию 2000м. (девушки) 3000м. (юноши);

Подготовка к выполнению нормативов ГТО.

Броски набивного мяча (2кг): Броски набивного мяча из различных исходных положений с места.

Упражнения в метании малого мяча.

Совершенствование техники ранее освоенных упражнений в метании малого мяча.

Метание малого мяча в горизонтальную, вертикальную цель с расстояния 12,14,18 м. Метание малого мяча 150гр. с места на дальность.

Прыжки (прыжковые упражнения):

Совершенствование техники ранее освоенных прыжковых упражнений.

Двойной и тройной прыжок с трех-пяти шагов разбега; прыжки в длину с полного разбега; прыжки через планку способом «перешагивание» с длинного разбега.

Упражнения прикладного характера: всевозможные прыжки и многоскоки; кросс до 10 минут; эстафетный бег; эстафеты, старты из различных и. п.; варианты челночного бега; упражнение с отягощением.

2.3.3. Спортивные игры: технико-тактические действия и приёмы игры в баскетбол, волейбол, футбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.

Баскетбол

5 класс

Баскетбол как спортивная игра, краткая историческая справка становления и развития. Характеристика основных приёмов игры в баскетбол.

Техника безопасности на уроках баскетбола. Правила игры в баскетбол.

Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста (приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком);

Техника ловли и передачи мяча двумя руками от груди: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте

Техника ведения баскетбольного мяча:

– ведение мяча на месте в низкой, средней и высокой стойке,

- ведение мяча в движении по прямой, по дуге, с остановками по сигналу;
- ведение мяча с изменением направления движения и скорости.

Броски мяча:

- бросок мяча двумя руками от груди,
- броски одной и двумя руками с места
- броски одной и двумя руками в движении (после ведения, после ловли).

Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок; ловля, передача, ведение, остановка, 2 шага, бросок.

Вырывание и выбивание мяча;

Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств баскетболиста.

6 класс

Положительное влияние занятий баскетболом на укрепление здоровья и развитие физических качеств. Техника безопасности на уроках баскетбола.

Основные правила игры в баскетбол.

Передвижения в стойке баскетболиста (передвижения в защитной стойке в различных направлениях)

Прыжок вверх толчком одной с приземлением на другую.

Остановка двумя шагами.

Остановка прыжком.

Ловли мяча после отскока от пола.

Ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу

Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении

Ловля и передача мяча одной рукой от плеча в движении (без сопротивления защитника (в парах, тройках))

Передача мяча при встречном движении одной рукой снизу

Ведение мяча в движении с изменением направления движения

Ведение ведущей и не ведущей рукой без сопротивления защитника

Ведение мяча с обводкой стоек

Броски одной и двумя руками

Бросок мяча одной рукой от плеча после ведения

Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли от партнера

Комбинация из освоенных элементов (ловля, передача, ведение, бросок; ловля, передача, ведение, остановка, 2 шага, бросок.)

Вырывание и выбивание мяча

Тактика свободного нападения

Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди»

игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.

7 класс

23

Техника безопасности на уроках баскетбола. Правила игры в баскетбол.

Ловля мяча после отскока от пола.

Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после введения.

Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после введения.

Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке.

Ведение мяча с изменением направления движения.

Техника поворота на месте без мяча и с мячом.

Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке.

Технико-тактические действия при вбрасывании мяча судьей и передаче мяча с лицевого линии.

Технико-тактические действия игроков обороняющейся команды.

Технико-тактические действия игроков атакующей команды.

Игра в баскетбол по правилам.

8 класс

Техника безопасности на уроках баскетбола. Правила игры в баскетбол.

Совершенствование техники ранее изученных приёмов игры в баскетбол.

Комбинации из основных элементов техники передвижений(перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Поворот с мячом на месте.

Поворот на месте с мячом и без мяча.

Передача мяча одной рукой.

Передача мяча при встречном движении.

Вырывание и выбивание мяча у соперника.

Перехват мяча во время передачи.

Перехват мяча во время ведения.

Передвижение парами в нападении и защите лицом друг к другу.

Перебежки без мяча в сочетании с остановками и поворотами.

Передача и ловля мяча при встречном движении.

Передача и ловля мяча с отскоком от пола (в парах, тройках, квадрате, круге).

Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении в парах и с пассивным сопротивлением защитника.

Ведение мяча с изменением направления движения и скорости.

Ведение без сопротивления соперника ведущей и не ведущей рукой.

Ведение с пассивным сопротивлением защитника.

Броски одной рукой с места и в движении после ведения и после ловли без сопротивления защитника и с пассивным противодействием.

Штрафной бросок одной рукой.

Вырывание и выбивание мяча у игрока, сделавшего остановку после ведения.

Вырывание и выбивание мяча у игрока,двигающегося с ведением.

Перехват мяча.

Технико-тактические действия при атаке корзины соперника: стремительное нападение, позиционное нападение.

Технико-тактические действия в защите при атаке корзины соперником: подстраховка.

24

Игра в баскетбол по правилам.

9 класс

Техника безопасности на уроках баскетбола. Правила игры в баскетбол.

Совершенствование техники ранее освоенных приемов игры в баскетбол.

Передача мяча одной рукой снизу.

Передача мяча одной рукой сбоку.

Передача мяча двумя руками с отскока от пола.

Бросок мяча одной рукой в движении.

Штрафной бросок.

Технико-тактические действия в защите при атаке корзины соперником:

техника накрывания. Личная опека.

Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед.

Остановка в шаге и прыжком.

Ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу.

Ловля и передача мяча от груди двумя и одной рукой от плеча на месте и в движении без Сопротивления защитника (в парах, тройках).

Передача мяча при встречном движении.

Ведение ведущей и не ведущей рукой.

Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли); штрафной бросок; повороты с мячом на месте.

Комбинация из освоенных элементов: ловля мяча, передача мяча, ловля, передача, ведение, остановка, 2 шага, бросок.

Вырывание и выбивание мяча; нападение быстрым прорывом;

взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди»; тактические действия: подстраховка; личная опека; игра по правилам баскетбола.

Игра в баскетбол по правилам.

Общеразвивающие физические упражнения: развитие специальных физических качеств баскетболиста.

Волейбол

5 класс

Волейбол как спортивная игра, краткая историческая справка становления и развития.

Техника безопасности на уроках волейбол. Правила игры в волейбол.

Стойки игрока (стойки: высокая, средняя, низкая). Перемещение в стойках.

Прямая нижняя подача.

Приём и передача мяча снизу двумя руками.

Передача мяча сверху.

Передача мяча сверху двумя руками.

Игры и эстафеты с элементами волейбола.

Сочетание верхней и нижней передачи мяча.

Верхняя прямая передача мяча в парах.

Прием мяча снизу двумя руками в движении.

Учебная игра в пионербол.

25

Прием прямой нижней подачи.

Перемещение, выбор места для приема мяча.

6 класс

Положительное влияние занятий волейболом на укрепление здоровья и развитие физических качеств.

Правила техники безопасности на уроках волейбола. Основные правила игра в волейбол.

Стойки игрока. ОФП.

Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.

Нижняя боковая передача.

Передача мяча над собой.

Передача мяча сверху двумя рукам на месте.

Передача мяча сверху двумя руками после перемещения вперед в парах.

Передача мяча в парах через сетку.

Передача мяча в стену.

Прием и передача мяча снизу двумя руками.

Подача мяча в стену.

Верхняя подача мяча через сетку с расстоянием 3-6 метров.

Техника прямого нападающего удара: разбег, прыжок, отталкивание.

Имитация замаха и удара кистью по мячу.

Бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега.

Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнеру.

Учебно-тренировочная игра.

7 класс

Техника безопасности на уроках волейбола. Правила игры в волейбол.

Совершенствование техники нижней боковой передачи.

Совершенствование техники приема и передачи мяча.

Верхняя передача.

Перемещения, стойки.

Прием мяча снизу.

Сочетание и нижней передачи.

Стойки с последующей передачей мяча.

Прямая верхняя, прямая нижняя подача.

Прием мяча после подачи.

Нападающий удар и его защита.

Защитные действия игроков при приеме подачи.

Взаимодействие игроков.

Нападение и защита.

Передача мяча на нападающий удар.

Двойной блок. Подстраховка блока.

Передача мяча из зоны в зону после перемещения.

Блокирование мяча в различных зонах. Нападающий удар и его блокирование. Тактические действия в защите.

26

Технико-тактические действия в волейболе при подаче и передаче мяча через сетку.

Игра в волейбол по правилам.

8 класс

Техника безопасности на уроках игры в волейбол. Правила игры в волейбол.

Технические действия.

Совершенствование техники ранее изученных приемов игры в волейбол:

Передача мяча сверху двумя руками вперед

Передача мяча сверху двумя руками над собой

Передача мяча сверху двумя руками назад

Передача мяча в прыжке

Прием мяча двумя руками снизу

Стойки, перемещения лицом, боком, спиной вперед, остановки, ускорение.

Передачи мяча над собой во встречных колоннах;

Отбивание мяча кулаком через сетку;

Передача мяча сверху.

Прием мяча в парах на расстоянии 6,9 и более метров, без сетки;

Прием мяча после подачи (на месте, после перемещения);
Нижняя прямая подача из-за лицевой линии;
Верхняя прямая подача мяча;
Освоение техники нападающего удара по неподвижному мячу;
Нападающий удар и его блокирование;
Блокирование мяча в различных зонах.
Игры по упрощенным правилам волейбола;
Взаимодействие игроков Нападение и защита;
Тактические действия игроков в передней линии
Технико-тактические действия в защите.
Игра в волейбол по правилам.

9 класс

Техника безопасности на уроках волейбола. Правила игры в волейбол.
Совершенствование техники ранее освоенных приемов игры в волейбол.
Приём мяча сверху двумя руками с перекатом на спину.
Прием мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону.
Прямой нападающий удар.
Техника индивидуального блокирования в прыжке с места.
Групповое блокирование.
Перемещения. Стойки.
Верхняя передача мяча.
Прием мяча снизу.
Сочетание верхней и нижней передачи.
Перемещения, стойки с последующей передачей мяча.
Прямая верхняя, прямая нижняя.
Прием мяча после подачи.
Защитные действия игроков при приеме подачи.

27

Передача мяча на нападающий удар.
Взаимодействие игроков. Нападение и защита.
Двойной блок. Подстраховка блока.
Передача мяча из зоны в зону после перемещения. Тактические действия игроков в передней линии.
Блокирование мяча в различных зонах.
Нападающий удар и его блокирование по зонам.
Тактические действия в защите.
Взаимодействие игроков в нападении и защите.
Технико-тактические действия в нападении.
Игра в волейбол по правилам.
Упражнения для развития специальных физических качеств волейболиста.

Футбол.

5 класс

Футбол как спортивная игра, краткая историческая справка становления и развития. Техника безопасности на уроках футбола. Правила игры в футбол.
Упражнения без мяча: бег с изменением направления движения; бег с ускорением, бег спиной вперед; бег «змейкой» и по кругу.
Ведение мяча носком ноги.
Ведение мяча внутренней частью подъема стопы.

Ведение мяча внешней частью подъема стопы.

Удар с места по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.

Удар с разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.

Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.

6 класс

Положительное влияние занятий футболом на укрепление здоровья и развитие физических качеств. Техника безопасности на уроках футбола.

Основные правила игры в футбол.

Упражнения без мяча: разновидности стоек и перемещений, ОФП

Ведение мяча внутренней стороной стопы, удар по мячу носком.

Ведение мяча внешней стороной стопы, удар по мячу пяткой.

Ведение мяча с ускорением (по прямой, по кругу, «змейкой», между стоек)

Разновидности ударов по мячу с места.

Остановка мяча бедром, удар по мячу головой.

Остановка катящегося мяча внешней стороной стопы.

Удар с разбега по катящемуся мячу.

Удары головой по мячу в опорном положении: серединой лба.

Передача мяча в разных направлениях на большое расстояние.

Учебно-тренировочная игра в футбол по упрощенным правилам.

.

7 класс

Техника безопасности на уроках футбола. Правила игры в футбол.

28

Совершенствование техники ведения мяча с ускорением.

Совершенствование техники передачи мяча в разных направлениях на большое расстояние.

Совершенствование техники удара с разбега по катящемуся мячу.

Ведение мяча по прямой, по кругу.

Ведение мяча между стоек, «восьмеркой».

Удар по мячу с разбега. Удары по мячу на месте, в движении.

Стандартное положение «подача углового».

Вбрасывание мяча из-за боковой линии.

Технико-тактические действия игроков при вбрасывании мяча и выполнении углового удара.

Тактические действия в нападении и защите.

Остановка катящегося мяча.

Ведение мяча носком ноги.

Технико-тактические действия в футболе при выполнении углового удара и при вбрасывании мяча из-за боковой линии.

Игра в футбол по правилам.

8 класс

Техника безопасности на уроках футбола. Правила игры в футбол.

Совершенствование техники ранее изученных приемов игры в футбол.

Удар по мячу внутренней стороной стопы.

Удар по мячу серединой подъема стопы.

Удар по мячу внутренней и внешней частью подъема стопы.

Удары по мячу на месте: продольные, поперечные.

Остановка летящего мяча.

Тактические действия в нападении и защите.

Угловой удар.

Отбор мяча у соперника.

Вбрасывания мяча из-за боковой линии.

Технико-тактические действия в защите и нападении.

Отбор мяча у соперника: толчком плеча в плечо.

Отбор мяча у соперника: выбиванием, наложением стопы на мяч.

Взаимодействие игроков в нападении и защите при подаче углового удара.

Взаимодействие игроков при пробитии штрафных ударов.

Взаимодействие игроков при вбрасывании мяча из-за боковой линии.

Технико-тактические действия в защите и нападении (при выполнении штрафных ударов).

Игра в футбол по правилам. Судейство.

9 класс

Техника безопасности на уроках футбола. Правила игры в футбол.

Совершенствование техники ранее освоенных приёмов игры в футбол.

Удар по мячу серединой лба.

Остановка мяча подошвой.

Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.

29

Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы.

Остановка мяча грудью.

Отбор мяча подкатом.

Удар по мячу в движении.

Командные действия игроков в нападении и защите.

Взаимодействие игроков при подаче углового удара.

Командные действия при выполнении стандартных положений.

Совершенствование индивидуальной техники.

Технико-тактические действия в защите и нападении.

Игра в футбол по правилам.

Упражнения для развития специальных физических качеств футболистов.

2.3.4. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами.

Подъёмы, спуски, повороты, торможения.

5класс

Лыжные гонки как вид спорта, краткая историческая справка становления и развития. Положительное влияние занятий лыжной подготовкой на укрепление здоровья и развитие физических качеств.

Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.

Передвижение на лыжах:

- попеременный двухшажный ход,
- одновременный бесшажный ход,
- попеременный одношажный ход.

Повороты, стоя на лыжах: поворот переступанием

Подъём «лесенкой», «ёлочкой», «полуелочкой».

Прохождение дистанции 1 км,

Прохождение дистанции 1,5 км

Сочетание попеременных и одновременных ходов

Торможение «плугом»: торможение «плугом» во время спуска с горы

Торможение «полуплугом»

Подвижные игры и эстафеты на лыжах.

Спуск в основной, высокой и низкой стойках: (техника спуска с горы в основной стойке, техника спуска в высокой стойке, техника спуска в низкой стойке).

Спуск с преодолением бугров и впадин.

Прохождение дистанции 2 км – подготовка к выполнению нормативов ГТО

Прохождение дистанции 3 км (выполнение контрольного норматива)

Упражнения прикладного характера: повторное прохождение отрез до 300м – максимально, на лыжах ускорения до 20 метров, различные эстафеты на лыжах и с лыжами, прохождение дистанции до 3 км.

6 класс

Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.

Одновременный одношажный ход

30

Передвижение с чередованием попеременного двухшажного хода с одновременным одношажным ходом.

Торможение и повороты на лыжах: торможение упором, ОФП; поворот упором, ОФП

Преодоление трамплинов в низкой стойке. ОФП

Преодоление естественных препятствий на лыжах.

Перешагивание широким шагом в сторону.

Прохождение учебных дистанций 2 км, 3 км – подготовка к выполнению нормативов ГТО

Спуск в низкой стойке.

Прыжки с небольших трамплинов.

7 класс

Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.

Техника лыжных ходов: попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы; одновременный двухшажный ход.

Совершенствование техники чередования различных лыжных ходов.

Торможения и повороты, спуски и подъемы на лыжах: торможение упором, техника поворота упором, поворота переступанием, подъема «лесенкой», спуска с пологого склона в основной стойке, преодоление небольших трамплинов в низкой стойке.

Прохождение дистанции 2км, 3км; передвижение с чередованием ходов, переходом с одного способа на другой – подготовка к выполнению нормативов ГТО.

Игры: «Остановка рывком», «С горки на горку».

Упражнения прикладного характера: повторное прохождение отрез до 400м – максимально, на лыжах ускорения до 30 метров, различные эстафеты на лыжах и с лыжами.

8 класс

Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.

Совершенствование техники передвижения на лыжах ранее изученными лыжными ходами: техника лыжных ходов: попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы; коньковый ход.

Совершенствование техники перехода с одного лыжного хода на другой

Совершенствование техники спусков и подъемов ранее изученными способами.

Подъём «полу елочкой», торможение «плугом»; повороты переступанием; спуск в основной и низкой стойке, по ровной поверхности, с преодолением бугров и впадин, небольших трамплинов.

Прохождение дистанции 3 км, 5 км; передвижение с чередованием ходов, переходом с одного способа на другой – подготовка к выполнению нормативов ГТО.

Игры и эстафеты на лыжах.

9 класс

Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.

31

Совершенствование техники передвижения ранее освоенными лыжными ходами.

Техника лыжных ходов: попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы; коньковый ход.

Техника торможения боковым соскальзыванием.

Совершенствование техники перехода с одного лыжного хода на другой: переход без шага, переход через шаг, прямой переход, переход с одновременного хода на попеременный, с неоконченным отталкиванием палкой.

Подъем «полу елочкой», торможение «плугом»; повороты переступанием; спуск в основной и низкой стойке, по ровной поверхности, с преодолением бугров и впадин, небольших трамплинов.

Прохождение дистанции 3км, 5км; передвижение с чередованием ходов, переходом с одного способа на другой. Игры и эстафеты на лыжах.

Правила прохождения соревновательных дистанций, выбор скорости передвижения и лыжного хода в зависимости от профиля трассы, техники владения основными способами передвижения, индивидуального самочувствия – подготовка к выполнению нормативов ГТО.

Упражнения прикладного характера: повторное прохождение отрез до 400м – максимально, на лыжах ускорения до 30 метров, различные эстафеты на лыжах и с лыжами.

2.4. Национальные виды спорта - латва: технико-тактические действия и правила

5 класс

Техника безопасности на уроках НВС. Правила прыжков через нарты, Тройной прыжок, бег, прыжки через нарты, бег 1000 м. Перетягивание каната

6 класс

Техника безопасности на уроках НВС. Правила прыжков через нарты, Тройной прыжок, бег, прыжки через нарты, бег 1000 м. Перетягивание канат.

7 класс

Техника безопасности на уроках НВС. Правила прыжков через нарты. Тройной прыжок, бег, прыжки через нарты, бег 1000 м. Перетягивание канат.

Учебные прыжки через нарты, Тройной прыжок, бег, прыжки через нарты, бег 1000 м. Перетягивание канат.

8 класс

Техника безопасности на уроках НВС. Правила прыжков через нарты.Тройной прыжок, бег, прыжки через нарты, бег 1000 м. Перетягивание канат.
Учебные прыжки через нарты Тройной прыжок, бег, прыжки через нарты, бег 1000 м. Перетягивание канат.

9 класс

Техника безопасности на уроках НВС. Правила прыжков через нарты.Тройной прыжок, бег, прыжки через нарты, бег 1000 м. Перетягивание канат.
Учебные прыжки через нарты Тройной прыжок, бег, прыжки через нарты, бег 1000 м. Перетягивание канат.

4. Учебно-методический план

№	Вид программного материала	Количество часов (уроков). Классы				
		5	6	7	8	9
1	Базовая часть	77	77	77	77	77
1.1	Основы знаний о физической культуре	3	3	3	3	3
1.2	Спортивные игры (волейбол)	18	18	18	18	18
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18	18	18	18	18
1.4	Легкая атлетика	21	21	21	21	21
1.5	Лыжная подготовка	12	13	13	13	13
2	Вариативная часть	25	25	25	25	25
2.1	Баскетбол	17	17	17	17	17
2.2	НВС	11	11	11	11	11
	Итого	105	105	105	105	102

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
ПО КУРСУ ПРЕДМЕТ, 5 КЛАСС**

№ урока	Наименования разделов и тем	Дата проведения План /факт	
1.	Высокий старт. Бег 30 м		
2.	Высокий старт. Бег с ускорением до 50 метров		
3.	Низкий старт. Стартовый разгон		
4.	Бег на результат 60 метров		
5.	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега		
6.	Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги		
7.	Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги		
8.	Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги		
9.	Бег на средние дистанции. Метание мяча		

10.	Бег на средние дистанции. Метание мяча		
11.	Кроссовая подготовка		
12.	Кроссовая подготовка		
	НВС		
13.	Тройной прыжок, бег		
	Прыжки через нарты, бег 1000м		
14.	Метание чаата, бег 1000м		
15.	Тройной прыжок, бег		
16.	Бег 1000м, метание чаата		
17.	Равномерный бег. Повороты с мячом. Передачи мяча одной рукой сбоку, снизу, от плеча		
18.	Броски мяча одной рукой от головы, от плеча		
19.	Действия игроков в защите		
20.	Действия игроков в защите		
21.	Броски мяча по кольцу одной рукой от головы и от плеча		

22.	Броски мяча по кольцу одной рукой от головы и от плеча		
23.	Ведение с изменением направления движения и скорости		
24.	Ведения мяча с изменением направления. Игра в мини-баскетбол 3х3, 4х4.		
25.	Учебная двухсторонняя игра в баскетбол 3*3, 4*4		
	Гимнастика		
26.	Кувырок вперёд. Лазанье по канату		
27.	Кувырок вперёд и назад слитно		
28.	Кувырок вперёд и назад. Стойка на лопатках		
29.	Акробатические элементы из 2-3 упражнений		
30.	Мост из положения стоя с помощью		
31.	Акробатические комбинации из 4-5 элементов		
32.	Упражнения на брусьях		
33.	Упражнения на брусьях		

34.	Упражнения на перекладине		
35.	Упражнения на перекладине		
36.	Упражнения на кольцах		
37.	Лазание по канату		
38.	Лазание по канату		
39.	Опорный прыжок через козла		
40.	Опорный прыжок через козла		
41.	Опорный прыжок через козла ноги врозь		
42.	Опорный прыжок через козла ноги врозь		
43.	Опорный прыжок согнув ноги		
44.	Опорный прыжок через козла согнув ноги		
	Баскетбол -6 часов		
45.	Передачи мяча		
46.	Ведение мяча		
47.	Вырывание и выбивание мяча		

48.	Бросок мяча от груди и от плеча		
49.	Учебная двухсторонняя игра в баскетбол		
50.	Учебная двухсторонняя игра в баскетбол		
	Лыжная подготовка		
51.	Одновременный бесшажный ход		
52.	Одновременный двушажный ход		
53.	Попеременный двушажный ход		
54.	Одновременный одношажный ход. Эстафетный бег		
55.	Спуски и подъёмы различной крутизны		
56.	Подъем на склон скользящим шагом.		
57.	Торможение плугом и упором		
58.	Подъема ёлочкой и полуёлочкой		
59.	Прохождение дистанции 2 -3 км с чередованием лыжных ходов		
60.	Спуски в низкой и основной стойке		
61.	Прохождение дистанции 2 - 3 км в равномерном темпе		

62.	Лыжная гонка на 1 - 2км.		
63.	Спуски и подъёмы с пологих склонов		
	Спортивные игры (волейбол)		
64.	Стойки и перемещения		
65.	Передача мяча сверху двумя руками		
66.	Приём мяча снизу двумя руками		
67.	Учебная двухсторонняя игра в волейбол		
68.	Стойки и перемещения		
69.	Передача мяча сверху двумя руками		
70.	Приём мяча снизу двумя руками		
71.	Учебная двухсторонняя игра в волейбол		
	Легкая атлетика		
72.	Техника безопасности при занятии легкой атлетикой. Прыжок в высоту с 3-5 беговых шагов способом перешагивания. Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств		
73.	Прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов способом перешагивания. Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств.		

74.	Прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов способом перешагивания. Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Бег в медленном темпе до 2 минут.		
75.	Прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов способом перешагивания. Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Бег в медленном темпе до 2 минут. Подвижная игра «Перестрелка».		
76.	Спортивные игры (волейбол)		
77.	Передача мяча сверху двумя руками		
78.	Передача мяча сверху двумя руками		
79.	Приём-передача мяча сверху двумя руками через сетку		
80.	Приём мяча снизу двумя руками		
81.	Приём-передача мяча снизу двумя руками		
82.	Нижняя и верхняя прямая подача		
83.	Боковая прямая подача Планирующая подача		
84.	Учебная игра в волейбол		
85.	Учебная игра в волейбол		
	Легкая атлетика		
86.	Высокий старт. Стартовый разгон. Бег 30 м		

87.	Метание теннисного мяча в цель и на дальность		
88.	Метание теннисного мяча в цель и на дальность		
89.	Метание малого мяча (140 г) с разбега		
90.	Метание малого мяча (140 г) с разбега		
91.	Бег 60 метров		
92.	Прыжки в длину с 7 - 9 шагов разбега		
93.	Прыжки в длину с 7 - 9 шагов разбега		
94.	Прыжок в длину с места		
95.	Кроссовая подготовка 1-2 км.		
96.	Кроссовая подготовка 1-2 км		
97.	Бег 30м.		
98.	Прыжки в длину с места		
	НВС		
99.	Бег 1000 м, тройной прыжок		
100	Бег 1000 м, тройной прыжок, нарты		

101	тройной прыжок, нарты, перетягивание палки		
102	Прыжки через нарты, перетягивание палки		
103	Прыжки через нарты, перетягивание палки		
104	Прыжки через нарты, перетягивание палки		
105	Итоговый урок		

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО КУРСУ ПРЕДМЕТ, 6 КЛАСС

№ урока	Наименования разделов и тем	Дата проведения План /факт	
1.	Инструктаж по технике безопасности (ТБ). <i>Роль и значение занятий физической культурой. Специальные беговые упражнения (СБУ). Строевые упражнения (СУ). Общеразвивающие упражнения (ОРУ).</i> Бег с ускорением. Круговая тренировка.		
2.	Спринтерский бег. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.). Круговая тренировка.		
3.	СБУ. СУ. Бег с ускорением Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега. Прыжок в длину с места – контроль на результат.		
4.	Спринтерский бег. <i>Упражнения специальной разминки (УСР).</i> Высокий старт и скоростной бег до 50 метров (2 серии). Круговая тренировка. Спринтерский бег 30м – контроль на результат.		
5.	Спринтерский бег. Равномерный бег. СБУ. УСР. Высокий старт и скоростной бег до 50 метров (2 серии). Высокий старт – контроль на технику		
6.	Спринтерский бег. ОРУ в движении. СБУ. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров. Эстафеты, встречная эстафета. Спринтерский бег 60м – контроль на результат.		

7.	Спринтерский бег. ОРУ в движении. СБУ. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров, встречная эстафета. Круговая тренировка. Передача эстафеты – контроль на технику.		
8.	Прыжки. Равномерный бег. СУ. УСР. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег. Бег 600м дев. 800м. мультчи. – контроль на результат.		
9.	Прыжки. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; прыжки с места, с разбега.		
10.	Прыжки. Равномерный бег. УСР. Прыжок через 2 или 4 шага Прыжки с места, с разбега, многоскоки, тройной прыжок. Круговая тренировка.		
11.	Медленный бег с изменением направления по сигналу. ОРУ. СБУ. СУ. Прыжок в длину с разбега – контроль на результат.		
12.	Медленный бег с изменением направления по сигналу. ОРУ. СБУ. СУ. Развитие координационных движений и ориентации в пространстве в строевых упражнениях.		
13.	Медленный бег с изменением направления по сигналу. ОРУ. СБУ. СУ. Контроль за развитием двигательных качеств: челночный бег 3 x 10 м.		
14.	УСР. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в высоту. Бег 1000м – контроль на результат		
15.	Броски и толчки набивных мячей. Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Метание т/мяча о стену одной рукой (с ловлей этой же одной рукой) с расстояния 1 м.		
16.	Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1x1) с расстояния 6 – 8 м.		

17.	Равномерный бег. УСР.СУ. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1х1) с расстояния 6 – 8 м. Метание мяча с разбега на дальность – контроль на результат.		
18.	Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1х1) с расстояния 6 – 8 м. Метание мяча в цель – контроль на результат.		
19.	Бег по пересеченной местности. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий.Игра «Больше передач» Круговая тренировка.		
20.	Бег по пересеченной местности. Преодоление горизонтальных, вертикальных препятствий. Игра «Больше передач»Круговая тренировка.		
21.	Бег по пересеченной местности. Преодоление горизонтальных, вертикальных препятствий. Бег 2000м – без учета времени Итоговое повторение.		
	НВС		
22.	Тройной прыжок, бег		
23.	Прыжки через нарты, бег1000м		
24.	Метание чаата, бег1000м		
25.	Тройной прыжок, бег		
26.	Бег 1000м, метание чаата		
	Волейбол		

27.	ТБ. История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах. Ознакомление с техникой перемещений. Обучение технике прыжков, стоек, поворотов. Развитие координационных способностей при изучении стоек, перемещений, остановок, повар.		
28.	Волейбол. Ознакомление с техникой верхней передачи мяча и обучение стойке. Развитие координационных способностей при выполнении верхней передачи мяча. Поднимание туловища из положения лежа за 30с. – контроль на результат.		
29.	Волейбол. Разучивание техники верхней передачи мяча над собой в определенных условиях. Развитие координационных способностей при выполнении верхней передачи мяча над собой.		
30.	Ознакомление с техникой выполнения приема снизу, нападающего удара на месте и с 3-х шагов. Развитие координационных способностей и специальной выносливости при выполнении нападающего удара. Передача мяча двумя руками сверху – контроль на технику.		
31.	Разучивание техники выполнения приема снизу, нападающего удара с 3-х шагов через сетку с 3-х метровой линии. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа – контроль на результат.		
32.	Ознакомление с техникой выполнения нижней прямой подачи мяча. Разучивание техники выполнения нападающего удара с 3-х шагов через сетку с 3-х метровой линии. Круговая тренировка. Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола		
	Волейбол		
33.	Ознакомление с техникой выполнения нижней прямой подачи мяча. Обучение технике перемещений в сочетании с приемами мяча. Разучивание техники выполнения нападающего удара с 3-х шагов через сетку с 3-х метровой линии. Круговая тренировка. Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола. Прием мяча снизу – контроль на технику.		

34.	Обучение технике приемов и передач мяча. Поддача мяча. Закрепление техники выполнения нападающего удара с 3-х шагов через сетку с 3-х метровой линии. Укрепление всех групп мышц и систем организма, формирование осанки, учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола		
35.	Разучивание техники приемов и передач мяча, нижней прямой подачи. Закрепление техники выполнения нападающего удара с 3-х шагов через сетку с 3-х метровой линии. Круговая тренировка. Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола Разучивание техники приемов и передач мяча, нижней прямой подачи. Закрепление техники выполнения нападающего удара с 3-х шагов через сетку с 3-х метровой линии. Круговая тренировка. Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола		
36.	Гимнастика. Строевые упёр-я. Инструктаж по ТБ. <i>Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.</i> Упражнения на гибкость.		
37.	Висы. Строевые упражнения СБУ. Ритмика. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д).		
38.	Висы. Строевые упражнения СБУ. Ритмика. СУ. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы(д).		
39.	Висы. Строевые упражнения. СБУ.СУ. ОРУ без предметов. Вис согнувшись, вис прогнувшись(м), смешанные висы(д). Поднимание прямых ног в висе(м), подтягивание из положения лежа(д). Развитие силовых способностей. Контроль на технику.		
40.	Метание набивного мяча из - за головы (сидя, стоя). Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине.		
41.	Лазание. СБУ. ОРУ в движении. Разучивание лазания по канату в два приема. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты.		

42.	Лазание. Закрепление лазания по канату в два приема. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад. Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку. Метание набивного мяча – контроль на результат.		
43.	Развитие гибкости. ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комплекс упражнения тонического стретчинга. Наклон вперед из положения стоя (Тест на гибкость) – контроль на результат.		
44.	Акробатика. СБУ. СУ. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координации и силовой выносливости		
45.	Акробатика. СБУ. СУ. Ритмика. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координации и силовой выносливости		
46.	Акробатика. СБУ. СУ. Ритмика. Кувырок вперед и назад – контроль на технику. Стойка на лопатках – комбинация элементов. ОРУ в движении. Развитие гибкости.		
47.	Акробатика. СБУ. СУ. Ритмика. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках – комбинация элементов. ОРУ в движении. Развитие гибкости. Акробатическая комбинация – контроль на технику.		
48.	Опорный прыжок. СБУ. СУ: Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Развитие координационных способностей. Акробатическая комбинация.		
49.	Опорный прыжок. Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Развитие координационных способностей. Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Развитие координационных способностей.		
50.	Опорный прыжок. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Развитие координационных способностей.		

51.	Опорный прыжок. ОРУ с предметами на месте. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись – контроль на технику.		
52.	Развитие силовых способностей. Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки). Работа на тренажерах. Круговая тренировка. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа – контроль на результат.		
53.	Развитие силовых способностей. Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки). Работа на тренажерах. Круговая тренировка.		
	Лыжные гонки		
54.	Инструктаж по ТБ. <i>Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.</i> Построение на лыжах. Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Повороты на месте вокруг пяток, вокруг носков.		
55.	Освоение техники лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход. Повороты на месте вокруг пяток, вокруг носков. Передвижение по дистанции до 1км		
56.	Освоение техники лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем наискось «полуелочкой». Спуск в высокой стойке. Передвижение по дистанции до 1км. Игры на лыжах. Повороты на месте вокруг пяток, вокруг носков – контроль на технику.		
57.	Освоение техники лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход – контроль на технику. Подъем наискось «полуелочкой». Спуск в высокой стойке. Передвижение по дистанции до 1км.		
58.	Освоение техники лыжных ходов. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем наискось «полуелочкой» - контроль на технику. Спуск в высокой стойке. Передвижение по дистанции до 1.5км.		

59.	Освоение техники лыжных ходов. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Передвижение по дистанции до 1.5км.		
60.	Освоение техники лыжных ходов. Совершенствование попеременного двухшажного хода. Разучивание одновременного бесшовного хода. Торможение «плугом». Передвижение по дистанции до 1.5км. Игры на лыжах. Спуск в основной стойке – контроль на технику.		
61.	Освоение техники лыжных ходов. Совершенствование попеременного двухшажного хода. Разучивание одновременного бесшовного хода. Разучивание техники торможения «плугом».		
62.	Освоение техники лыжных ходов. Совершенствование попеременного двухшажного хода. Закрепление одновременного бесшовного хода. Разучивание техники торможения «плугом».		
63.	Освоение техники лыжных ходов. Совершенствование попеременного двухшажного хода. Одновременный бесшажный ход – контроль на технику. Закрепление техники торможения «плугом». Передвижение на лыжах до 2 км.		
64.	Освоение техники лыжных ходов. Совершенствование попеременного двухшажного, одновременного бесшовного ходов. Торможение «плугом» - контроль на технику. Передвижение на лыжах до 2 км.		
65.	Освоение техники лыжных ходов. Совершенствование попеременного двухшажного, одновременного бесшовного ходов. Повороты переступанием в движении: с внешней лыжи, с внутренней лыжи. Бег на лыжах 1 км – контроль на результат.		
66.	Освоение техники лыжных ходов. Совершенствование попеременного двухшажного, одновременного бесшовного ходов. Разучивание поворотов переступанием в движении: с внешней лыжи, с внутренней лыжи. Эстафеты.		
67.	Освоение техники лыжных ходов. Совершенствование попеременного двухшажного, одновременного бесшажного ходов. Закрепление поворотов переступанием в движении: с внешней лыжи, с внутренней лыжи. Передвижение на лыжах до 2 км. Эстафеты, игры.		
68.	Освоение техники лыжных ходов. Совершенствование попеременного двухшажного, одновременного бесшовного ходов. Повороты переступанием в движении: с внешней лыжи, с внутренней лыжи –		

	контроль на технику. Игры на лыжах.		
69.	Освоение техники лыжных ходов. Совершенствование попеременного двухшажного, одновременного бесшовного ходов. Повороты переступанием в движении: «плугом», «упором», «ножницами». Бег на лыжах 2 км (без учив.) – контроль на результат.		
70.	Освоение техники лыжных ходов. Совершенствование попеременного двухшажного, одновременного бесшовного ходов. Повороты переступанием в движении. Преодоление спусков, подъемов. Игры, эстафеты.		
71.	Освоение техники лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «полуелочкой». Торможение «плугом». Дистанция – 1км.		
	Волейбол		
72.	Волейбол. ТБ. Закрепление техники выполнения нижней прямой подачи мяча. Закрепление нападающего удара с 3-х шагов через сетку с 3-х метровой линии. Круговая тренировка. Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола. Прием мяча снизу – контроль на технику.		
73.	Волейбол. Совершенствование техники приемов и передач мяча. Подача мяча. Нападающий удар. Укрепление всех групп мышц и систем организма, формирование осанки, учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола. Нижняя прямая подача мяча – контроль на технику		
74.	Волейбол. Совершенствование техники приемов и передач мяча, нижней прямой подачи. Нападающий удар – контроль на технику. Круговая тренировка. Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола		
75.	Волейбол. <i>Основы обучения и самообучения двигательным действиям.</i> СБУ. УСР. СПУ. Совершенствование техники приемов и передач мяча, нижней прямой подачи, нападающего удара. Круговая тренировка. Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола		
	Баскетбол		

76.	Баскетбол. ТБ. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом. Правила игры в баскетбол.		
77.	Баскетбол. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча без сопротивления защитника в парах; а) на месте; б) в движении		
78.	Баскетбол. Стойка, перемещения, остановка игрока – контроль на технику. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движения и скорости.		
79.	Баскетбол. Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника: а) после ведения; б) после ловли. Подвижная игра.		
80.	Баскетбол. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места. Ловля и передача мяча – контроль на технику.		
81.	Баскетбол. Ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину с расстояния рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Вырывание мяча. Выбивание мяча.		
82.	Баскетбол. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Нападение быстрым прорывом. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа – контроль на результат.		
83.	Баскетбол. Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника: а) после ведения; б) после ловли.		
	Баскетбол		

84.	Баскетбол. Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок с двух шагов в корзину. Учебная игра.		
85.	Баскетбол. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок с двух шагов в корзину. Бросок из-под кольца – контроль на результат.		
86.	Баскетбол. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места. Ловля мяча – ведение – бросок с двух шагов в корзину. Ведение мяча – контроль на технику. Учебная игра.		
87.	Баскетбол. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Бросок с двух шагов в корзину – контроль на технику (результат).		
88.	Баскетбол. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача. Вырывание мяча. Выбивание мяча. Штрафной бросок по кольцу – контроль на технику.		
89.	Баскетбол. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача. Вырывание мяча. Выбивание мяча. Игра «Баскетбол»		
90.	Баскетбол. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Нападение быстрым прорывом. Игра «Баскетбол» Прыжки со скакалкой за 30с. – контроль на результат.		
91.	Баскетбол. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Игра «Баскетбол»		

92.	Баскетбол. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Игра «Баскетбол». Поднимание туловища из положения лежа за 30с. – контроль на результат.		
93.	Баскетбол. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Игра «Стритбол.»		
94.	Баскетбол. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Игра «Стритбол.» Челночный бег 3х10м – контроль на результат.		
95.	Баскетбол. <i>Воздушные ванны. Правила и дозировка.</i> Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Игра «Стритбол.»		
	Легкая атлетика		
96.	Спринтерский бег. Низкий старт. Круговая тренировка. Прыжки с места и с разбега. Прыжок в длину с места – контроль на результат. бег 60м – контроль на результат.		
97.	Спринтерский бег. Старты из различных положений. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.). Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой.		
98.	Спринтерский бег. Высокий старт и скоростной бег до 50 метров (2 серии). Круговая тренировка. Спринтерский бег 30м – контроль на результат.		

	НВС		
99.	Бег 1000 м, тройной прыжок		
100	Бег 1000 м, тройной прыжок, нарты		
101	тройной прыжок, нарты, перетягивание палки		
102	тройной прыжок, метание чаата		
103	тройной прыжок, нарты, перетягивание палки		
104	тройной прыжок, нарты, перетягивание палки		
105	Итоговый урок		

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
ПО КУРСУ ПРЕДМЕТ, 7 КЛАСС**

№ урока	Наименования разделов и тем	Дата проведения	
		План /факт	
1.	Инструктаж по Т.Б. Высокий старт. Специальные беговые упражнения.		
2.	Развитие выносливости Спринтерский бег. Прыжки с места.		
3.	Развитие выносливости Спринтерский бег. Прыжки с места.		
4.	Спринтерский бег. Прыжки в длину с места		
5.	Бег на результат 60м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.		

	НВС		
6.	Тройной прыжок, бег		
7.	Прыжки через нарты, бег 1000м		
8.	Метание чаата, бег 1000м		
9.	Тройной прыжок, бег		
10.	Бег 1000м, метание чаата		
11.	Т.Б. на уроках волейбола. Правила игры. Передача мяча сверху. Стойки, перемещения. Игра по упрощённым правилам.		
12.	Стойка игрока. Перемещения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху.		
13.	Стойка игрока. Перемещения и остановки в стойке. Передача мяча двумя руками сверху.		
14.	Стойка игрока. Перемещения в стойке (боком, лицом и спиной вперёд). Передача мяча двумя руками сверху над собой и после перемещения вперёд. Встречные эстафеты.		
15.	Стойка игрока. Перемещения и остановки в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперёд и над собой на месте и после перемещения.		
16.	Стойка игрока. Перемещения и остановки в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперёд и над собой на месте и после перемещения.		
17.	Совершенствование техники перемещений и передач мяча двумя руками сверху		

18.	Перемещения в стойке. Приём мяча двумя руками снизу. Нижняя прямая подача.		
19.	Перемещение в стойке. Приём мяча двумя руками снизу над собой и на сетку. Встречные эстафеты. Нижняя прямая подача.		
20.	Стойки и перемещения. Приём мяча двумя руками снизу над собой и на сетку. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Игра в мини-волейбол		
21.	Стойки и перемещения. Приём мяча двумя руками снизу над собой и на сетку. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Игра в мини-волейбол		
22.	Стойки и перемещения. Передачи мяча двумя руками сверху и снизу в различных сочетаниях. Подвижная игра «Два мяча». Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар		
23.	Стойки и перемещения. подача, приём и передача мяча в парах. Прямой нападающий удар с опоры.		
24.	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Страховка на уроках. Понятие о гибкости, ловкости и силы. Развитие гибкости КОРУ с гимнастическими палками.		
25.	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Кувырок вперед, кувырок назад, «мост», равновесие, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, Лазание по канату. Развитие физических качеств.		
26.	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Лазание по канату с помощью и без помощи ног. Кувырок вперед, назад в полушпагат, кувырок назад с прямыми ногами, равновесие, «мост», Развитие гибкости, силы, координационных способностей.		
27.	Мальчики: кувырок вперед, стойка на голове и руках с согнутыми ногами, упор присев, кувырок назад, кувырок назад с прямыми ногами, прыжок вверх прогнувшись, И.П.-о.с. Девочки: равновесие «ласточка», выпад вперед, кувырок назад в «полушпагат», «мост» поворот И.П.-о.с. Лазание по канату с помощью и без помощи ног. Развитие гибкости, ловкости, силы.		
28.	Лазание по канату, с помощью ног(девочки), без помощи ног (мальчики). Акробатика. Подтягивание в висе(мальчике), подтягивание в висе лежа(девочки). Развитие гибкости, координации движений, силы.		
29.	Лазание по канату, с помощью ног(девочки), без помощи ног (мальчики). Акробатика. Подтягивание в висе(мальчике), подтягивание в висе лежа(девочки). Развитие гибкости, координации движений, силы.		
30.	ОРУ с гимнастической палкой. Акробатическая комбинация. Подтягивание в висе. . Брусья разной высоты. Подъем переворотом махом одной, толчком другой; упор на н.ж. оборот вперед, вис на н.ж. с опорой на в.ж. переход в упор сед на бедре, соскок с поворотом. Развитие координационных		

	способностей, силовых качеств.		
31.	Акробатическая комбинация. Подтягивание в висе. Упражнения на брусках. Развитие силовых и координационных способностей.		
32.	Перекладина (мальчики) подтягивание в висе. Брусья разной высоты (девочки). Прыжки через длинную скакалку, прыжки со скакалкой. Развитие силы, прыгучести, координационных способностей.		
33.	Перекладина: подтягивание в висе..Брусья разной высоты (девочки). Прыжки на скамейку, через скамейку, со скамейки. Прыжки со скакалкой. Развитие силы, прыгучести, скоростной выносливости.		
34.	Упражнения на брусках разной высоты(девочки). Перекладина: подтягивание в висе. Прыжки со скакалкой до1 мин. Развитие силы, скоростной выносливости.		
35.	Опорный прыжок через козла в ширину согнув ноги (мальчики). Опорный прыжок через козла ноги врозь (в ширину). Эстафеты. Развитие ловкости, быстроты.		
36.	ОРУ с гимнастической палкой. Опорный прыжок через козла согнув ноги (козел в длину). Опорный прыжок через козла(в ширину). Брусья (мальчики) подъём переворотом в упор толчком двумя, махом назад соскок. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Упражнения для мышц спины, мышц живота и ног.		
37.	Опорный прыжок через козла Брусья параллельные (мальчики). Упражнения с обручем (девочки) Развитие прыгучести, силы, ловкости.		
38.	Опорный прыжок согнув ноги (козел в ширину) (мальчики). Опорный прыжок через козла ноги врозь . Эстафеты с элементами гимнастики. Развитие координационных способностей		
39.	Параллельные брусья (мальчики). Упражнение с обручем (девочки). Подтягивание в висе, подтягивание в висе лежа. Развитие гибкости, ловкости, силы.		
40.	Параллельные брусья (мальчики). Упражнение с обручем (девочки). Подтягивание в висе, подтягивание в висе лежа. Эстафеты с элементами гимнастики.		
41.	Подтягивание в висе, в висе лежа. Упражнения с обручем. Прыжки через длинную скакалку, со скакалкой.		
42.	Круговая тренировка по ОФП. Упражнения с обручем (д). Прыжки со скакалкой за 1 мин.		
43.	КОРУ со скакалкой. Прыжки со скакалкой за 1 мин. Эстафеты с набивным мячом. Развитие скоростной выносливости.		

44.	Круговая тренировка по ОФП. Эстафеты с набивным мячом, обручем, скакалкой.		
45.	Инструктаж по ТБ на занятиях по лыжной подготовкой		
46.	История лыжного спорта. Значение лыжной подготовки.		
47.	Попеременный двухшажный ход		
48.	Попеременный двухшажный ход		
49.	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ходы.		
50.	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ходы.		
51.	Спуски, подъёмы Подъём «полуёлочкой». Торможение «плугом».		
52.	Подъём «полуёлочкой». Торможение «плугом».		
53.	Повороты переступанием.		
54.	Повороты переступанием.		
55.	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшовный ход.		
56.	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Подъём «полу ёлочкой».		
57.	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Подъём «полу ёлочкой».		
58.	Прохождение дистанции 3 км. Катание с горок.		

59.	Прохождение дистанции 3 км. Катание с горок.		
60.	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Торможение «плугом».		
61.	Т.Б.на занятиях по баскетболу.Терминология баскетбола. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча.		
62.	Передвижения и остановки. Передачи мяча		
63.	Бросок одной, двумя руками в прыжке.		
64.	Передвижения и остановки, передачи, ведение и бросок. Развитие координационных способностей		
65.	Развитие координационных способностей		
66.	Развитие координационных способностей. Бросок одной рукой от плеча.		
67.	Ведение мяча с изменением скорости. Ловля и передача мяча двумя руками от груди.		
68.	Развитие координационных способностей. Бросок одной рукой от плеча.		
69.	Позиционное нападение и личная защита. Развитие координационных способностей.		
70.	Развитие координационных качеств. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой		
71.	Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока.		
72.	Развитие координационных способностей.		

73.	Развитие координационных способностей. Бросок в кольцо с сопротивлением		
74.	Развитие координационных способностей. Бросок в кольцо с сопротивлением		
75.	Развитие координационных способностей.		
76.	Развитие координационных способностей		
77.	Развитие координационных способностей. Взаимодействие игроков в нападении «малая восьмерка».		
78.	Развитие координационных способностей. Бросок одной рукой от плеча в прыжке.		
79.	Развитие координационных способностей. Бросок одной рукой от плеча в прыжке.		
80.	Развитие координационных способностей. Бросок одной рукой от плеча в прыжке		
81.	Инструктаж по Т.Б. Прыжки с места.		
82.	Прыжки в длину с места.		
83.	Метание мяча.		
84.	Бег на 60м. Метание мяча.		
85.	Бег на 60м. Метание мяча.		

86.	Метание мяча на дальность.		
87.	Спринтерский бег. Прыжки с разбега		
88.	Спринтерский бег.		
89.	Прыжки в длину с разбега «способом согнув ноги»		
90.	Гладкий бег..		
91.	Полоса препятствий.		
92.	Развитие выносливости		
93.	Эстафетный бег.		
	НВС		
94.	Бег 1000 м, тройной прыжок		
95.	Бег 1000 м, тройной прыжок, нарты		
96.	тройной прыжок, нарты, перетягивание палки		
97.	тройной прыжок, метание чаата		
98.	Прыжки через нарты, перетягивание палки		
99.	Прыжки через нарты, перетягивание палки		

100	Сдача норм ГТО		
101	Сдача норм ГТО		
102	Сдача норм ГТО		
103	Сдача норм ГТО		
104	Сдача норм ГТО		
105	Итоговый урок		

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
ПО КУРСУ ПРЕДМЕТ, 8 КЛАСС**

№ урока	Наименования разделов и тем	Дата проведения План /факт
--------------------	------------------------------------	---------------------------------------

1.	Т.Б. при проведении занятий по легкой атлетике. Техника низкого старта. Стартовый разгон.		
2.	Техника спринтерского бега. Специальные беговые упражнения.		
3.	Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. Тестирование - бег 30м.		
4.	Бег по дистанции (70-80м).Финиширование.		
5.	Спринтерский бег. Финиширование. Эстафетный бег.		
6.	Бег 60 м на результат. Специальные беговые упражнения		
7.	Техника прыжка в длину с 11-13 беговых шагов, Подбор разбега. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов.		
8.	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча. Тестирование – подтягивание.		
9.	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Фаза полета. Приземление. Метание мяча.		
10.	Прыжок в длину на результат.		
11.	Тестирование – бег (1000м). Специальные беговые упражнения		
12.	Бег (1500м - д., 2000м-м.). Спортивная игра «Лапта».		
	НВС		
13.	Тройной прыжок, бег		
14.	Прыжки через нарты, бег 1000м		

15.	Метание чаата, бег1000м		
16.	Тройной прыжок, бег		
17.	Бег 1000м, метание чаата		
	Спортивные игры. Баскетбол		
18.	Т.Б. при проведении занятий по спортивным играм. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Тестирование – прыжок в длину с места.		
19.	Техника броска двумя руками от головы с места. Тестирование - поднимание туловища за 30 сек.		
20.	Ведение мяча с пассивным сопротивлением.Тестирование – наклон вперед, стоя...		
21.	Техника броска двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте.		
22.	Личная защита. Учебная игра.		
23.	Сочетание приемов ведения, остановок, бросков мяча. Учебная игра.		
24.	Техника броска двумя руками от головы с места с сопротивлением. Учебная игра.		
25.	Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита.		
	Знания о физической культуре		
26.	Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями		
	Спортивные игры. Волейбол.		

27.	Т.Б. при проведении занятий по волейболу. Стойки и передвижения игрока.		
28.	Комбинации из разученных перемещений. Техника приема и передачи мяча над собой во встречных колоннах.		
29.	Техника нижней прямой подачи, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.		
30.	Техника передачи мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи.		
31.	Оценка техники передачи мяча над собой во встречных колоннах через сетку.		
32.	Техника прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.		
	Гимнастика		
33.	Т.Б. при проведении занятий по гимнастике. Строевые упражнения. Техника выполнения подъема переворотом.		
34.	Подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.).		
35.	Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке.		
36.	Строевые упражнения. Выполнение комбинации на перекладине.		
37.	Строевые упражнения. Висы. ОРУ с гимнастической палкой.		
38.	Техника выполнения подъема переворотом. Подтягивание в висе.		
39.	Изучение техники прыжка способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°(д.).		
40.	Строевые упражнения. Совершенствование техники опорного прыжка.		

41.	Опорный прыжок. ОРУ с мячами.		
42.	Опорный прыжок. Эстафеты.		
43.	Выполнение комплекса ОРУ с мячом. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.		
44.	Оценка техники опорного прыжка. Эстафеты.		
	Акробатика. Лазание		
45.	Акробатика. Техника кувырка назад, стойка ноги врозь (м.). Мост и поворот в упор на одном колене.		
46.	Лазание по канату в два-три приема. Техника выполнения длинного кувырка (м.). Мост (д.)		
47.	Комбинации из разученных акробатических элементов. ОРУ с мячом.		
48.	Комбинации из разученных акробатических элементов. Лазание.		
49.	Преодоление гимнастической полосы препятствий.		
50.	Выполнение на оценку акробатических элементов.		
	Лыжная подготовка		
51.	Т.Б. при проведении занятий по лыжной подготовке. Совершенствовать технику попеременного двухшажного хода.		
52.	Совершенствовать технику одновременного двухшажного хода.		
53.	Волейбол. Техника приема и передач мяча. Техника прямого нападающего удара.		

54.	Техника одновременного двухшажногохода. Прохождение дистанции 3 км.		
55.	Совершенствование техники изученных ходов. Игра на лыжах «Гонки с выбыванием».		
56.	Волейбол. Техника прямого нападающего удара. Нижняя прямая подача, прием подачи.		
57.	Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Прохождение дистанции 1 км на результат.		
58.	Техника одновременногобесшажного хода. Прохождение дистанции 3 км.		
59.	Волейбол. Передача мяча в тройках после перемещения. Игра по упрощенным правилам.		
60.	Совершенствование техники одновременного одношажного хода (стартовый вариант).		
61.	Оценка техники одновременного одношажного хода. Игра на лыжах «Как по часам».		
62.	Волейбол. Техника отбивания мяча кулаком через сетку.Прямой нападающий удар.		
63.	Совершенствование техники скользящего шага при подъеме в гору. Прохождение дистанции 2 км.		
64.	Техника спусков и подъемов на склонах. Игра «С горки на горку».		
65.	Волейбол. Оценка техники передачи мяча в тройках после перемещения. Игра.		
66.	Прохождение дистанции 2 км на результат. Техника торможения и поворота «плугом».		
67.	Техника спусков и подъемов на склонах. Игра «Спуск вдвоем».		
68.	Волейбол. Прямой нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам.		

69.	Совершенствование техники спусков и подъемов.		
70.	Применение техники изученных классических ходов в зависимости от рельефа местности.		
71.	Баскетбол. Сочетание приемов ведения, передач и бросков. Игровые задания (2 х 2, 3 х 3).		
72.	Техника конькового хода. Прохождение дистанции 4,5 км.		
73.	Совершенствование техники конькового хода.		
74.	Баскетбол. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Учебная игра.		
	Знания о физической культуре		
75.	Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз		
76.	Баскетбол. Сочетание приемов ведения, передачи мяча с сопротивлением. Игровые задания (4 х 4).		
77.	Игровые задания (2 х 2, 3 х 3, 4 х 4). Учебная игра.		
78.	Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок.		
79.	Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Позиционное нападение со сменой места.		
	Знания о физической культуре		
80.	Комплексы упражнений для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития		
	Волейбол		

81.	Волейбол. Передача мяча в тройках после перемещения. Игра по упрощенным правилам.		
82.	Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.		
83.	Техника передач и приема мяча снизу. Игра по упрощенным правилам.		
84.	Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам.		
85.	Нападающий удар в тройках через сетку. Тактика свободного нападения.		
86.	Оценка техники владения мячом, нападающего удара. Соревнования по волейболу.		
	Баскетбол		
87.	Баскетбол. Техника штрафного броска. Позиционное нападение со сменой места.		
88.	Оценка техники штрафного броска. Учебная игра.		
89.	Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (2х1,3 х 2).		
90.	Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра.		
91.	Оценка техники ведения мяча с сопротивлением. Быстрый прорыв (2х1,3 х 2).		
	НВС		
92.	Бег 1000 м, тройной прыжок, нарты		
93.	тройной прыжок, нарты, перетягивание палки		

94.	тройной прыжок, метание чаата		
95.	Прыжки через нарты, перетягивание палки		
	Легкая атлетика		
96.	Т.Б. при проведении занятий по легкой атлетике. Техника спринтерского бега.		
97.	Техника низкого старта. Эстафетный бег (круговая эстафета).		
98.	Бег по дистанции (70-80м), Финиширование. Тестирование - бег 30м.		
99.	Техника спринтерского бега. Специальные беговые упражнения.		
100	Бег на результат (60м). Специальные беговые упражнения.		
101	Техника прыжка в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча на дальность.		
102	Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. Тестирование – бег (1000м).		
103	Техника прыжка в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча на дальность.		
104	Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. Тестирование – бег (1000м).		
105	Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. Тестирование – бег (1000м).		

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО КУРСУ ПРЕДМЕТ, 9 КЛАСС

№ урока	Наименования разделов и тем	Дата проведения	
		План	факт
1.	Т.Б. при проведения занятий по легкой атлетике. Бег, низкий старт		
2.	Бег, низкий старт		
3.	Бег 100 м		
4.	Бег 60 м, 100м		
5.	Техника передачи эст. палочки, бег		
6.	Бег100м, метание мяча		
7.	Техника передачи эст. палочки, метание мяча		
8.	Бег2000м, метание мяча		
9.	Бег, метание мяча Прыжки в длину		
10.	Прыжки в длину		
11.	Прыжки в длину, бег 2000м		
12.	Прыжки в длину, высоту		

13.	Прыжки в высоту		
14.	Прыжки в высоту, бег		
15.	Прыжки в высоту, бег		
16.	Прыжки в высоту		
	НВС		
17.	Тройной прыжок, бег		
18.	Прыжки через нарты, бег1000м		
19.	Метание чаата, бег1000м		
20.	Тройной прыжок, бег		
21.	Бег 1000м, метание чаата		
	Баскетбол		
22.	Передачи мяча, уч. игра		
23.	Броски мяча, уч. игра		
24.	Защита-нападение 2х1, уч. игра		
25.	Защита-нападение 2х1, уч. игра		

26.	Защита-нападение 2х1, уч. игра		
27.	Учебная игра		
	Гимнастика		
28.	Лазание, акробатика		
29.	Лазание, акробатика		
30.	Лазание, акробатика		
31.	Лазание, акробатика		
32.	Лазание, акробатика,		
33.	Лазание, акробатика		
34.	Лазание, акробатика		
35.	Лазание, акробатика		
36.	Лазание, эстафеты		
37.	Равновесие, перекладина опорный прыжок		
38.	Равновесие, перекладина, опорный прыжок		
39.	Равновесие, перекладина, опорный прыжок		

40.	Равновесие,перекладина, опорный прыжок		
41.	Равновесие,перекладина, опорный прыжок		
42.	Равновесие,перекладина, опорный прыжок		
43.	Равновесие,перекладина, опорный прыжок		
44.	Равновесие,перекладина, опорный прыжок		
45.	Комбинация на снарядах		
46.	Комбинация на снарядах		
47.	Комбинация на снарядах		
	Баскетбол		
48.	Ловля и передача мяча. Броски в прыжке		
49.	Броски в прыжке, передачи		
50.	Броски в прыжке, передачи		
51.	Нападение 2х1, уч.игра		
52.	Нападение 2х1, уч.игра		
53.	Тактика защиты, уч. игра		

54.	Тактика защиты, уч. игра		
55.	Тактика защиты, уч. игра		
56.	Тактика защиты, уч. игра		
57.	Передача, ловля, ведение Учебная игра		
	Волейбол		
58.	Верхняя и нижняя передача мяча		
59.	Напад. удар из зоны № 4,3,2		
60.	Напад. удар из зоны № 4,3,2		
61.	Напад. удар из зоны № 4,3,2		
62.	Напад. удар из зоны № 4,3,2		
63.	Напад. удар из зоны № 4,3,2		
64.	Тактика в защите, уч. игра		
65.	Тактика в защите, уч. игра		
66.	Тактика в защите, уч. игра		
67.	Тактика в защите, уч. игра		

68.	Тактика в защите, уч.игра		
69.	Тактика в защите, уч.игра		
70.	Напад.удар из зоны №3,тактика защиты, уч. игра		
71.	Напад.удар из зоны №3,тактика защиты, уч. игра		
72.	Напад.удар из зоны №3,тактика защиты, уч. игра		
73.	Тактика защиты, уч. игра		
	Лыжная подготовка		
74.	Вкатывание, дистанция 3км		
75.	Вкатывание, дистанция 3 км		
76.	Попер. четырехшажный Дистанция 3 км		
77.	Попеременный четырехшажный Дистанция 3 км		
78.	Попер. четырехшажный Дистанция 3 км		
79.	Переход с поперемен. на одновременные Дистанция 3 км		
80.	Переход с поперемен. на одновременные Дистанция 3 км		
81.	Переход с поперемен. на одновременные Дистанция 3 км		

82.	Переход с поперемен. на одновременные Дистанция 4 км		
83.	Преодоление контрольн. уклонов Дистанция 4 км		
84.	Преодоление контрольн. уклонов Дистанция 4 км		
85.	Дистанция 4 км, подъем и спуск контр. уклоны		
86.	Подъем, спуск, Дистанция 4 км		
87.	Подъем, спуск, Дистанция 4 км		
88.	Подъем,спуск, Дистанция 4 км		
89.	Дистанция 5км		
90.	Дистанция 5 км		
91.	Дистанция 5км		
92.	Дистанция 5км		
93.	Дистанция 5км		
94.	Дистанция 5км		
95.	Дистанция 3км		
96.	Эстафеты на лыжах		

	НВС		
97.	Бег 1000 м, тройной прыжок		
98.	Бег 1000 м, тройной прыжок, нарты		
99.	тройной прыжок, нарты, перетягивание палки		
100	тройной прыжок, метание чаата		
101	Прыжки через нарты, перетягивание палки		
102	Прыжки через нарты, перетягивание палки		