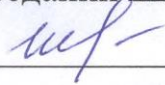


**Муниципальное образовательное учреждение  
Андреапольского муниципального округа Тверской области**

**МОУ АСОШ №1**

РАССМОТРЕНО

на заседании ШМО



Малова И.И.  
протокол №1 от «28» 08  
2023 г.

СОГЛАСОВАНО

директор по УВР




Краузе Л.С.  
протокол № 1 от «29» 08  
2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

директор МОУ АСОШ

№ 1



Дергачева Т.Н.  
протокол № 1 от «30» 08  
2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся с легкой умственной отсталостью

(интеллектуальными нарушениями)

5-7 классов

**Андреаполь 2023 г.**

## Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету «физическая культура» составлена на основании:

1. Федерального закона от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 03.02.2014) "Об образовании в Российской Федерации"
2. Постановления главного государственного врача РФ от 10 июля 2015 г. N 26 «Об утверждении СанПин 2.4.2.3286-15 "санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья"
3. Базисного учебного плана специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида, утверждённого приказом Минобрнауки РФ от 10.04.2002 № 29/2065-П «Об утверждении учебных планов специальных (коррекционных) образовательных учреждений для обучающихся, воспитанников с отклонениями в развитии».
4. Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 28.12.2018 г. №345 «О федеральном перечне учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»;
5. Письма Департамента государственной политики в сфере общего образования Минобрнауки России от 28.10.2015 года «О рабочих программах учебных предметов»
6. Программы для 5-9 классов специальных (коррекционных) учреждений VIII вида, под редакцией доктора педагогических наук В.В. Воронковой Сб.1. – М.: Гуманист. Изд. Центр ВЛАДОС, 2011

На изучение физической культуры в 5-9 классах отводится следующее количество часов: 5 класс - всего 102 часа в год; в неделю 3 часа

6 класс - всего 102 часа в год; в неделю 3 часа

7 класс - всего 102 часа в год; в неделю 3 часа

8 класс - всего 102 часа в год; в неделю 3 часа

9 класс - всего 102 часа в год; в неделю 3 часа

УМК:

Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 5-7 класс.-М.: Просвещение, 2012

Лях В.И. Физическая культура 8-9 класс М.: Просвещение, 2012г.

Основная цель изучения данного предмета заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

### **Основные задачи изучения предмета:**

Разнородность состава учащихся начального звена по психическим, двигательным и физическим данным выдвигает ряд конкретных задач физического воспитания:

- коррекция нарушений физического развития;
- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие двигательных способностей в процессе обучения;
- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;
- формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;
- воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения;

Коррекция недостатков психического и физического развития с учетом возрастных особенностей обучающихся, предусматривает:

- обогащение чувственного опыта;
- коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;
- формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.

Физическая культура является составной частью образовательного процесса обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Она решает образовательные, воспитательные, коррекционно-развивающие и лечебнооздоровительные задачи. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением; занимает одно из важнейших мест в подготовке этой категории обучающихся к самостоятельной жизни, производительному труду, воспитывает положительные качества личности, способствует социальной интеграции школьников в общество.

## Требования к уровню подготовки учащихся

### 5 класс

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 5 класса **должны знать:**

- правила поведения при выполнении строевых команд, гигиены после занятий физическими упражнениями; приемы выполнения команд: "Налево!", "Направо!"
- фазы прыжка в длину с разбега;
- расстановку игроков на площадке, правила перехода играющих при игре в пионербол.

**Должны уметь:**

- выполнять команды "Направо!", "Налево!", "Кругом!", соблюдать интервал; выполнять исходные положения без контроля зрения; правильно и быстро реагировать на сигнал учителя; выполнять опорный прыжок через козла ноги врозь; сохранять равновесие на наклонной плоскости; выбирать рациональный способ преодоления препятствия; лазать по канату произвольным способом; выбирать наиболее удачный способ переноски груза;
- выполнять разновидности ходьбы; пробегать в медленном темпе 4 мин, бегать на время 60м; выполнять прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги" из зоны отталкивания не более 1м;
- координировать движения рук и ног при беге по повороту; свободное катание до 5300-300м;
- подавать боковую подачу, разыгрывать мяч на три паса при игре в волейбол;

### 6 класс

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 6 класса **должны знать:**

- как правильно выполнять перестроение из колонны по одному в колонну по два; как избежать травм при выполнении лазанья и опорного прыжка;
- правила передачи эстафетной палочки во встречной эстафете;
- для чего и когда применяются лыжи; правила передачи эстафеты.
- правила перехода при игре в волейбол.

**Должны уметь:**

- подавать команды при выполнении общеразвивающих упражнений, соблюдать дистанцию в движении; выполнять прыжок через козла способом "ноги врозь" с усложнениями; сохранять равновесие в упражнениях на гимнастическом бревне; преодолевать подряд несколько препятствий с включением перелезания, лазанья; лазать по канату способом в три приема;
- пробежать в медленном равномерном темпе 53 мин; правильно финишировать в беге на 60м; правильно отталкиваться в прыжках в длину с разбега способом "согнув ноги"; метать малый мяч в цель с места из различных исходных положений и на дальность с 4-6 шагов разбега;
- координировать движения рук и туловища в одновременном бесшажном ходе на отрезке 40-60м, пройти в быстром темпе 100-1530м любым ходом, преодолевать спуск с крутизной склона 4-6° и длиной 50-60м в низкой стойке, тормозить "плугом", преодолевать на лыжах 1,5км (девочки), 53км (мальчики);
- перемещаться на площадке, разыгрывать мяч при игре в волейбол;

### **7 класс**

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 7 класса **должны знать:**

- как правильно выполнять размыкания уступами; как перестроиться из колонны по одному в колонну по два, по три; как осуществлять страховку при выполнении другим учеником упражнения на бревне.
- значение ходьбы для укрепления здоровья человека, основы кроссового бега, бег по виражу;
- как влияют занятия лыжами на трудовую деятельность учащихся; правила соревнований;
- права и обязанности игроков; как предупредить травмы при игре в волейбол;
- когда и как выполнять пенальти.

### **Должны уметь:**

- различать и правильно выполнять команды: "Шире шаг!", "Короче шаг!", "Чаще шаг", "Реже шаг!"; выполнять опорный прыжок способом "согнув ноги" через коня с ручками; различать фазы опорного прыжка; удерживать равновесие на гимнастическом бревне в усложненных условиях; лазать по канату способом в два и три приема; переносить ученика строем; выполнять простейшие комбинации на гимнастическом бревне;
- выполнять стартовый разгон с плавным переходом в бег; бежать с переменной скоростью 3 мин; равномерно в медленном темпе 5мин; выполнять полет в группировке, в прыжках в длину с разбега способом "согнув ноги"; выполнять метание малого мяча на дальность с разбега по коридору 10 м; выполнять толкание набивного мяча с места;
- координировать движения рук, ног и туловища в одновременном двухшажном ходе на отрезках 40-60 м; пройти в быстром темпе 160-5300м и одновременными ходами; тормозить лыжами и палками одновременно; преодолевать на лыжах до 1.5км (девочки), до 53км (мальчики);

- выполнять верхнюю прямую подачу; играть в волейбол;
- выполнять остановку прыжком и поворотом, броски по корзине двумя руками от груди с места.

### 8 класс

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 8 класса **должны знать**:

- что такое фигурная маршировка; требования к строевому шагу; как перенести одного ученика двумя различными способами; фазы опорного прыжка.
- простейшие правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в эстафетах; как измерять давление, пульс;
- как правильно проложить учебную лыжню; знать температурные нормы для занятий на лыжах;
- каким наказаниям подвергаются игроки при нарушении правил, правила игры в волейбол.

#### Должны уметь:

- соблюдать интервал и дистанцию при выполнении упражнений в ходьбе; выполнять движения и воспроизводить их с заданной амплитудой без контроля зрения; изменять направление движения по команде; выполнять опорный прыжок способом "согнув ноги" и "ноги врозь" с усложнениями (выше снаряд, дальше мостик от снаряда); выполнять простейшие комбинации на бревне; проводить анализ выполненного движения учащихся;
- бежать с переменной скоростью в течение 4 минут, в различном темпе; выполнять прыжки в длину, высоту, метать, толкать набивной мяч;
- выполнять поворот "упором"; сочетать попеременные ходы с одновременными; пройти в быстром темпе 150-200м (девушки), 200-300м (юноши); преодолевать на лыжах до 2км (девушки), до 2,5км (юноши);
- принимать и передавать мяч сверху, снизу в парах после перемещений при игре в волейбол;
- выполнять простейшие финты, выполнять комбинации из основных элементов.

### 9 класс

В результате освоения программного материала по физической культуре обучающиеся 9 класса должны знать:

- что такое строй; как выполнять перестроения, как проводятся соревнования по гимнастике;
- как самостоятельно провести легкоатлетическую разминку перед соревнованиями;
- виды лыжного спорта; технику лыжных ходов;

- влияние занятий волейболом на трудовую подготовку;
- что значит "тактика игры».

#### **Должны уметь:**

- выполнять все виды лазанья, опорных прыжков, равновесия; составить 5-6 упражнений и показать их выполнение учащимся на уроке.
- пройти в быстром темпе 3км по ровной площадке или по пересеченной местности; пробежать в медленном темпе 12-15мин; бегать на короткие дистанции 100 и 200м, на среднюю дистанцию 800м; преодолевать в максимальном темпе полосу препятствий на дистанции до 100м; прыгать в длину с полного разбега способом "согнув ноги" на результат и в обозначенное место; метать малый мяч с полного разбега на дальность в коридор 10м и в обозначенное место; толкать набивной мяч весом 3кг на результат со скачка;
- выполнять все виды подач, выполнять прямой нападающий удар; блокировать нападающие удары при игре в волейбол;
- выполнять передачу из-за головы при передвижении бегом; ведение мяча с обводкой.

### **Содержание учебного предмета**

С учетом материально-технической базы школы лыжная подготовка заменена кроссовой.

Содержание программы отражено в пяти разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Кроссовая подготовка», «Игры». Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся.

Программой предусмотрены следующие виды работы:

- беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;
- выполнение физических упражнений на основе показа учителя;
- выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;
- самостоятельное выполнение упражнений;
- занятия в тренирующем режиме;
- развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

#### **Знания о физической культуре**

Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность.

Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания. Понятия: физическая культура, физическое воспитание.

### **Гимнастика**

Теоретические сведения. Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.

#### **Практический материал.**

Построения и перестроения.

Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения): основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; мышц шеи; укрепления мышц спины и живота; развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног; на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища.

Упражнения с предметами:

с гимнастическими палками; флажками; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами (вес 2 кг); упражнения на равновесие; лазанье и перелезание; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; переноска грузов и передача предметов; прыжки.

### **Легкая атлетика**

Теоретические сведения. Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Значение правильной осанки при ходьбе. Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.

#### **Практический материал:**

*Ходьба.* Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким



подниманием бедра. Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т. д. Ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами.

*Бег.* Перебежки группами и по одному 15—20 м. Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Бег на носках. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, обегание стойки и т. д.). Быстрый бег на скорость. Медленный бег. Чередование бега и ходьбы. Высокий старт. Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп. Повторный бег на скорость. Низкий старт. Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег. Челночный бег.

*Прыжки.* Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу на отрезках до. Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча). Прыжки в длину с места. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. Прыжки с высоты с мягким приземлением. Прыжки в длину и высоту с шага. Прыжки с небольшого разбега в длину. Прыжки с прямого разбега в длину. Прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания. Прыжки в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту способом «перешагивание».

*Метание.* Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне. Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Броски и ловля волейбольных мячей. Метание колец на шесты. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой. Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену. Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы. Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность. Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита. Метание теннисного мяча на дальность с места. Броски набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками.

### **Кроссовая подготовка**

Теоретические сведения. Элементарные понятия о ходьбе и передвижении. Одежда и обувь. Подготовка к занятиям. Правила поведения на уроках. Правильное техническое выполнение бега. Предупреждение травм.

Практический материал.

Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Кроссовый бег. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков. передвижения на руках в висе, лазанием и перелезанием. Выполнение строевых команд.

### **Игры**

Теоретические сведения. Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению

игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу. Основные приемы техники игры и способы их выполнения: перемещения, прием нападающего удара, прием подачи, передачи, подача мяча, Тактика нападения и тактика защиты: индивидуальные действия.

**Практический материал. *Подвижные игры:***

Коррекционные игры;

Игры с элементами общеразвивающих упражнений:

игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием, выполнением основных технических действий и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности, совместные занятия волейболом, баскетболом, футболом со сверстниками,

**Календарно-тематическое планирование 5 класс**

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса физическая культура в 5-9 классах.**

|                 | Познавательные   | Коммуникативные  | Регулятивные  | Личностные  |
|-----------------|--|--|---|---|
| Базовый уровень | Анализировать, сравнивать, группировать различные объекты, явления, факты; самостоятельно делать выводы, перерабатывать информацию, уметь передавать содержание в сжатом, выборочном или развернутом виде. | Участвовать в диалоге; слушать и понимать других, высказывать свою точку зрения на события, поступки; участвовать в работе группы, распределять роли, договариваться друг с другом; предвидеть последствия коллективных решений. | Самостоятельно формулировать задание: определять его цель, планировать алгоритм его выполнения, корректировать работу по ходу его выполнения, самостоятельно оценивать; определять самостоятельно критерии оценивания, давать самооценку. | Освоение личностного смысла учения; выбор дальнейшего образовательного маршрута; оценка жизненных ситуаций и поступков с точки зрения общечеловеческих норм, нравственных и этических ценностей, ценностей гражданина России. |

|            |  |   |  |   |
|------------|--|---|--|---|
| Повышенный | Самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; выбирать наиболее эффективные способы решения задач в зависимости от конкретных ситуаций; рефлексировать способы и условий действий, контролировать и оценивать процесс и результат деятельности; ставить и формулировать проблемы, самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем творческого и поискового характера. | планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками; проявлять инициативу для сотрудничества в поиске и сборе информации; искать и оценивать альтернативные способы разрешения конфликта, принимать решения и реализовывать его; уметь выразить свои мысли в соответствии с задачами условиями коммуникаций. | Определять последовательность промежуточных целей с учётом конечного результата; прогнозировать результат и уровень усвоения знаний, его временных характеристик; контролировать в форме сличения способ действий и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона; выделять и осознавать то, что уже усвоено и что еще нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения, оценивать результаты работы. | Устанавливать связь между целью учебной деятельности и ее мотивом; умение отвечать на вопрос: какое значение и какой смысл имеет для меня |
|------------|--|---|--|---|

| № п/п | Дата проведения урока | Тема урока  | Кол – во часов | Содержание   | ЗУН   |
|-------|-----------------------|---|----------------|--|---|
| 1     |                       | Инструктаж по правилам Т.Б. на уроках легкой атлетики | 1              | Инструктаж по правилам Т.Б. на уроках легкой атлетики. Человек занимается физкультурой | Знать: фазы прыжка с разбега.<br>Уметь: выполнять разновидности ходьбы; пробегать в медленном |

|   |  |   |   |  |   |
|---|--|---|---|--|---|
| 2 |  | Ходьба с речевкой и песней                            | 1   | Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полуприседе, спиной вперед) по инструкции учителя. Ходьба на носках с высоким подниманием бедра. Ходьба с остановками для выполнения заданий (присесть, повернуться, выполнить упражнение). Ходьба с речёвкой и песней. Ходьба приставным шагом левым и правым боком. Ходьба с различными положениями рук, с предметами в правой, левой руке. | темпе до 4мин, бегать на время 60м; выполнять прыжки в длину способом «согнув ноги» из зоны отталкивания не более 1м, прыгать в высоту способом «перешагивание» с шагов разбега |
| 3 |  | Ходьба на носках с высоким подниманием бедра          | 1   |  |   |
| 4 |  | Медленный бег в равномерном темпе до 4мин.            | 1   |  |   |
| 5 |  | Бег с преодолением малых препятствий в среднем темпе  | 1   | Медленный бег в равномерном темпе до 4 мин. Бег широким шагом на носках (коридор 20—30 см). Бег на скорость 60м с высокого и низкого старта. Бег с преодолением малых препятствий в среднем темпе. Эстафетный бег (60м по кругу).  |   |
| 6 |  | Бег на скорость 60м с высокого и низкого старта       | 1   |  |   |
| 7 |  | Эстафетный бег 60м.                                   | 1   |  |   |
| 8 |  | Прыжки через скакалку, продвигаясь вперед произвольно | 1   | Прыжки через скакалку на месте в различном темпе. Прыжки через скакалку, продвигаясь вперед произвольно. Прыжки произвольным способом (на двух и одной ноге) через набивные мячи (расстояние между препятствиями 80 – 100см, общее расстояние 5м). Прыжки в шаге с приземлением на обе ноги. Прыжки в длину  |   |
| 9 |  |   | Прыжки произвольным способом (на двух и одной ноге) через набивные мячи |  |   |

|    |  |   |   |   |  |
|----|--|---|---|---|--|
| 10 |  | Прыжки в шаге с приземлением на обе ноги                                      | 1 | способом «согнув ноги» с ограничением зоны отталкивания до 1м. Прыжки в высоту с укороченного разбега способом «перешагивание»  |  |
| 11 |  | Прыжки в длину способом «согнув ноги» с ограничением зоны отталкивания до 1м. | 1 |   |  |
| 12 |  | Метание малого мяча на дальность с 3 шагов с разбега                          | 1 | Метание теннисного мяча в пол на высоту отскока. Метание малого мяча на дальность с 3 шагов с разбега (коридор 10м). Метание мяча в вертикальную цель. Метание мяча в движущуюся цель. Толкание набивного мяча весом 1кг с места одной рукой. |  |
| 13 |  | Метание мяча в вертикальную цель  | 1 |   |  |
| 14 |  | Метание мяча в движущуюся цель  | 1 |   |  |
| 15 |  | Толкание набивного мяча весом 1кг с места одной рукой                         | 1 |   |  |
| 16 |  | Инструктаж по правилам Т.Б. на уроках баскетбола.                             | 1 |   | Инструктаж по правилам Т.Б. на уроках баскетбола. Правила игры в баскетбол. Знакомство с правилами поведения на занятиях при обучении баскетболу |
| 17 |  | Основная стойка   | 1 | Основная стойка; передвижение без мяча  | Знать: правила игры в баскетбол, некоторые правила игры. Уметь: вести мяч с различными заданиями; ловить и передавать мяч                        |

|          |  |   |   |   |   |
|----------|--|---|---|---|---|
| 18       |  | Передвижение без мяча вправо, влево, вперед, назад                            | 1 | вправо, влево, вперед, назад. То же самое с ударами мяча о пол. Ведение мяча на месте и в движении. Остановка по сигналу учителя. Ловля и передача мяча на месте двумя руками, повороты на месте  |   |
| 19       |  | Передвижение с ударами мяча о пол   | 1 |   |   |
| 20 21    |  | Ведение мяча на месте и в движении.   | 2 |   |   |
| 22 23 24 |  | Остановка по сигналу учителя  | 3 |   |   |
| 25 26 27 |  | Ловля и передача мяча на месте двумя руками                                   | 3 |   |   |
| 28       |  | Инструктаж по правилам Т.Б. на уроках лыжной подготовки                       | 1 | Инструктаж по правилам Т.Б. на уроках лыжной подготовки   | Знать: правила поведения на занятиях по лыжной подготовке. Уметь: координировать движение рук и ног при ходьбе на лыжах; бежать на лыжах в быстром темпе на отрезках 40 – 60м: проходить дистанцию до 1км. на время |
| 29       |  | Построение в одну колонну. Передвижение на лыжах под рукой; с лыжами на плече | 1 | Построение в одну колонну. Передвижение на лыжах под рукой; с лыжами на плече; повороты на лыжах вокруг носков лыж; передвижение ступающим и скользящим шагом по лыжне; спуск со склонов в низкой стойке, в основной стойке; подъем по склону наискось и прямо «лесенкой»; передвижение на лыжах в медленном темпе на отрезке до 1км; передвижение на лыжах на скорость на отрезке 40 – 60м; Передвижение на лыжах до 1км; игры «Кто дальше», «Быстрый лыжник», |   |
| 30 31    |  | Повороты на лыжах вокруг носков лыж   | 2 |   |   |
| 32 33    |  | Передвижение ступающим и скользящим шагом по                                  | 3 |   |   |

|             |  |   |   |   |  |
|-------------|--|---|---|---|--|
| 34          |  | лыжне   |   | «Кто быстрее». Передвижение на лыжах до 1км.  |  |
| 35 36<br>37 |  | Спуск со склонов в низкой стойке, в основной стойке       | 3 |   |  |
| 38 39<br>40 |  | Подъем по склону наискось и прямо «лесенкой»              | 3 |   |  |
| 41 42       |  | Передвижение на лыжах в медленном темпе на отрезке до 1км | 2 |   |  |
| 43 44       |  | Передвижение на лыжах на скорость на отрезке 40 – 60м     | 2 |   |  |
| 45          |  | Передвижение на лыжах до 1км                              | 1 |   |  |
| 46          |  | Инструктаж по правилам Т.Б. на занятиях на коньках        | 1 | Инструктаж по правилам Т.Б. на занятиях на коньках. Занятия на коньках как средство закаливания организма. Правила поведения учащихся на занятиях | Знать: правила ухода за ботинками и коньками ; как избежать травматизма при катании на коньках. Уметь: выполнять правильное падение; тормозить «полуплугом», «плугом», проскользить на коньках с разведением и сведением ног, проскользить на коньках 10 – 15с |
| 47 48<br>49 |  | Повороты на месте; направо, налево, кругом                | 3 | Повороты на месте; направо, налево, кругом. Поочередное отталкивание и скольжение на двух ногах. Бег на коньках до 100м на время                  |  |
| 50 51<br>52 |  | Торможение «полуплугом», «плугом»,                        | 3 |   |  |
| 53 54       |  | Поочередное отталкивание                                  | 4 |   |  |



|       |  |   |   |   |  |
|-------|--|---|---|---|--|
| 55 56 |  | и скольжение на двух ногах.   |   |   |  |
| 57    |  | Бег на коньках до 100м на время   | 1 |   |  |
| 58    |  | Инструктаж по правилам ТБ на уроках гимнастики  | 1 | Инструктаж по правилам ТБ на уроках гимнастики.   | Знать: правила поведения при выполнении строевых команд, гигиены после занятий физическими упражнениями; приемы выполнения команд: «Налево!», «Направо!». Уметь: выполнять команды «Налево!», «Направо!», «Кругом!», соблюдать интервал; выполнять исходные положения без контроля зрения; правильно и быстро реагировать на сигнал учителя; выполнять опорный прыжок через козла ноги врозь; сохранять равновесие на наклонной плоскости; выбирать рациональные способы преодоления препятствия; лазать по канату произвольным способом; выбирать наиболее удачный способ переноски груза |
| 59    |  | Перестроение из колонны по одному в колонну по два (три)                                | 1 | Ходьба в различном темпе по диагонали. Перестроение из колонны по одному в колонну по два (три). Смена ног при ходьбе. Повороты на лево, направо кругом (переступанием).  |  |
| 60    |  | Ходьба в обход с поворотами на углах  | 1 | Понятие «интервал». Ходьба в обход с поворотами на углах. Ходьба с остановками по сигналу учителя (повторение)  |  |
| 61    |  | Повороты туловища с движением рук с палкой вперед, вверх, за голову, перед грудью       | 1 | С гимнастическими палками. Подбрасывание и ловля палки в горизонтальном и вертикальном положении. Перебрасывание гимнастической палки с руки на руку в вертикальном положении. Сгибание и разгибание рук с палкой. Повороты туловища с движением рук с палкой вперед, вверх, за голову, перед грудью.   |  |
| 62    |  | Приседание с обручем в руках, повороты направо, налево (при хвате обруча двумя руками); | 1 | Наклоны туловища вперед, назад, влево, вправо с различными положениями палки. Ходьба с гимнастической палкой к плечу, вперед, вверх. С большими обручами.   |  |
| 63    |  | Броски мяча о стену и ловля его после отскока   | 1 | Приседание с обручем в руках, повороты направо, налево (при хвате обруча двумя руками); пролезание в обруч на месте, переход и перепрыгивание из одного лежащего обруча в другой, не задевая обруч; кружение обруча; вращение на вытянутой руке. С малыми мячами. Подбрасывание мяча в верх (правой, левой) рукой и ловля его; удары мяча о пол |  |
| 64    |  | Повороты туловища налево, направо с различными положениями мяча                         | 1 | правой и левой рукой. Броски мяча о стену и ловля его после отскока. Переменные удары мяча о пол левой и правой рукой.  |  |
| 65    |  | Сгибание и разгибание рук, лежа в упоре на скамейке                                     | 1 |   |  |

|       |  |  |   |  |
|-------|--|--|---|--|
|       |  |  |   | <p>Перебрасывание мяча в парах. С набивными мячами (вес 2кг). Передача мяча с лева направо стоя в кругу. Подбрасывание мяча в верх и ловля его. Повороты туловища налево, направо с различными положениями мяча. Приседание с мячом: мяч вперед, мяч за голову, на голову. Прыжки на двух ногах (мяч у груди). Упражнения на гимнастической скамейке. Сгибание и разгибание рук, лежа в упоре на скамейке; приседание на двух ногах (для некоторых учеников – на одной); различные прыжки на скамейке; прыжки через скамейку, с упором на неё.</p> |
| 66    |  | Прогибание туловища, стоя спиной к стене, держась за рейку руками на высоте головы, плеч                 | 1 | Наклон вперед, держась за рейку на высоте груди, пояса. Наклон влево, вправо, стоя боком к стене и держась за рейку правой – левой рукой. Прогибание туловища, стоя спиной к стене, держась за рейку руками на высоте головы, плеч. Взмахи ногой назад, держась за рейку руками на высоте груди, пояса   |
| 67 68 |  | Кувырок вперед и назад из положения упор присев  | 2 | Кувырок вперед и назад из положения упор присев: «мост» из положения лежа на спине   |
| 69    |  | «мост» из положения лежа на спине  | 1 |  |
| 70    |  | Вис согнувшись и прогнувшись; подтягивание в вися; поднимание прямых ног в вися на гимнастической стенке | 1 | Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в вися; поднимание прямых ног в вися на гимнастической стенке. Девочки; смешанные висы, подтягивание из вися лежа на гимнастической стенке. Вис на канате с захватом его ногами скрестно   |
| 71    |  | Смешанные висы, подтягивание из вися лежа  | 1 |  |

|    |  |  |   |   |  |
|----|--|--|---|---|--|
|    |  | на гимнастической стенке   |   |   |  |
| 72 |  | Вис на канате с захватом его ногами скрестно   | 1 |   |  |
| 73 |  | Переноска гимнастической скамейки, бревна, гимнастического козла, гимнастического мата | 1 | Передача набивного мяча весом до 2кг. в колонне и шеренге. Эстафеты с переноской и передачей 2 – 3 набивных мячей весом до 6кг. на расстояние до 20м. переноска гимнастической скамейки (2 учениками), бревна (6 учениками), гимнастического козла (3 учениками), гимнастического мата (4 учениками)  |  |
| 74 |  | Лазание по наклонной гимнастической скамейке под углом 45*                             | 1 | Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз с изменением способов лазания в процессе выполнения. Лазание по гимнастической стенке по диагонали. Лазание по наклонной гимнастической скамейке под углом 45*. Подлезание под несколько препятствий высотой 40см. Перелезание через 2 – 3 препятствия разной высоты (до 1м). Лазание по канату произвольным способом. Вис на руках на рейке. Лазание по канату способом в три приема. до 3м (девочки), 4м (мальчики) |  |
| 75 |  | Ходьба по гимнастической скамейке с подбрасыванием и ловлей мяча                       | 1 | Ходьба по гимнастической скамейке с ударами мяча о пол и его ловлей. Повороты на гимнастической скамейке и на бревне направо, налево. Ходьба по гимнастической скамейке с подбрасыванием и ловлей мяча. Равновесие на левой (правой) ноге на полу без поддержки.  |  |
| 76 |  | Расхождение при встрече поворотом.   | 1 | Ходьба приставными шагами по бревну (высота 70см) с перешагиванием через веревочку на высоте 20 – 30см. Набивные мячи (бросание и ловля мяча). Опустится на одно  |  |

|             |  |  |   |  |  |
|-------------|--|--|---|--|--|
|             |  |  |   | колени и встать с помощью и без помощи рук. Выполнить 1 – 2 ранее изученных упражнения 3 – 4 раза. Равновесие на одной ноге «ласточка» (скамейка). Расхождение при встрече поворотом.  |  |
| 77 78       |  |  | 2 | Прыжок через козла: наскок в упор стоя на коленях, соскок с колен взмахом рук, наскок в упор стоя на коленях, переход в упор присев, соскок с мягким приземлением. Прыжок в упор присев на козла, коня в ширину и соскок прогнувшись. Прыжок ноги врозь                          |  |
| 79          |  | Инструктаж по правилам ТБ на уроках по волейболу | 1 | Инструктаж по правилам ТБ на уроках по волейболу   | Знать: расстановку игроков на площадке, правило перехода играющих. Уметь: подавать боковую подачу, разыгрывать мяч в три паса  |
| 80 81<br>82 |  | Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке     | 3 | Ознакомление с правилами, расстановка игроков на площадке. Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке, ловля мяча над головой, подача мяча двумя руками снизу, боковая подача; розыгрыш мяча в три паса. Учебная игра  |  |
| 83 84       |  | Ловля мяча над головой                           | 2 |  |  |
| 85 86       |  | Подача мяча двумя руками снизу                   | 2 |  |  |
| 87 88       |  | Боковая подача                                   | 2 |  |  |
| 89 90       |  | Розыгрыш мяча в три паса                         | 2 |  |  |
| 91          |  | Ходьба с речевкой и песней                       | 1 | Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полуприседе, спиной вперед) по инструкции учителя. Ходьба на носках с высоким подниманием бедра. Ходьба с остановками для выполнения заданий (присесть, повернуться, выполнить упражнение). Ходьба с речёвкой и песней. | Знать: фазы прыжка с разбега. Уметь: выполнять разновидности ходьбы; пробегать в медленном темпе до 4мин, бегать на время 60м; выполнять прыжки в длину способом «согнув ноги» из зоны отталкивания не более 1м, |
| 92          |  | Ходьба на носках с высоким подниманием бедра     | 1 |  |  |

|     |  |   |   |  |   |
|-----|--|---|---|--|---|
|     |  |   |   | Ходьба приставным шагом левым и правым боком. Ходьба с различными положениями рук, с предметами в правой, левой руке.  | прыгать в высоту способом «перешагивание» с шагов разбега |
| 93  |  | Медленный бег в равномерном темпе до 4мин.                              | 1 | Медленный бег в равномерном темпе до 4 мин. Бег широким шагом на носках (коридор 20—30 см). Бег на скорость 60м с высокого и низкого старта. Бег с преодолением малых препятствий в среднем темпе. Эстафетный бег (60м по кругу).  |   |
| 94  |  | Бег с преодолением малых препятствий в среднем темпе                    | 1 |  |   |
| 95  |  | Бег на скорость 60м с высокого и низкого старта                         | 1 |  |   |
| 96  |  | Эстафетный бег 60м.   | 1 |  |   |
| 97  |  | Прыжки через скакалку, продвигаясь вперед произвольно                   | 1 | Прыжки через скакалку на месте в различном темпе. Прыжки через скакалку, продвигаясь вперед произвольно. Прыжки произвольным способом (на двух и одной ноге) через набивные мячи (расстояние между препятствиями 80 – 100см, общее расстояние 5м). Прыжки в шаге с приземлением на обе ноги. Прыжки в длину способом «согнув ноги» с ограничением зоны отталкивания до 1м. Прыжки в высоту с укороченного разбега способом «перешагивание» |   |
| 98  |  | Прыжки произвольным способом (на двух и одной ноге) через набивные мячи | 1 |  |   |
| 99  |  | Прыжки в шаге с приземлением на обе ноги                                | 1 |  |   |
| 100 |  | Прыжки в высоту способом «перешагивание»                                | 1 |  |   |

|     |  |  |   |  |  |
|-----|--|--|---|--|--|
| 102 |  | Метание малого мяча на дальность с 3 шагов разбега | 1 |  |  |
|-----|--|--|---|--|--|

**Календарно-тематическое планирование 6 класс**

| № п/п | Дата проведения урока | Тема урока  | Количество часов | содержание   | ЗУН   |
|-------|-----------------------|---|------------------|--|---|
| 1     |                       | Инструктаж по правилам Т.Б. на уроках легкой атлетики | 1                | Как укреплять свои кости и мышцы. Инструктаж по правилам Т.Б. на уроках легкой атлетики  | Знать: фазы прыжка в высоту способом «перешагивание»; правила передачи эстафетной палочки во встречной эстафете. Уметь: ходить спортивной ходьбой; пробежать в медленном равномерном темпе 5мин; правильно финишировать в беге на 60м; правильно отталкиваться в прыжках в длину с разбега способом |
| 2     |                       | Ходьба с преодолением препятствий                     | 1                | Ходьба с изменением направлений по сигналу учителя. Ходьба скрестным шагом. Ходьба с выполнением движений рук на координацию. Ходьба с преодолением препятствий. Понятие о спортивной ходьбе. Ходьба с ускорением по диагонали, кругом. Переход с ускоренной ходьбы на медленную по команде учителя.             |   |
| 3     |                       | Переход с ускоренной ходьбы на медленную              | 1                |  |   |
| 4     |                       | Бег на 60м с низкого старта.                          | 1                | Медленный бег с равномерной скоростью до 5мин. Бег на 60м. с низкого старта. Эстафетный бег (встречная эстафета) на отрезках 30 – 50м с передачей эстафетной палочки. Бег с преодолением препятствий (высота препятствий до 30 – 40см). беговые упражнения. Повторный бег и бег с ускорением на отрезках до 60м. |   |
| 5     |                       | Медленный бег с равномерной скоростью до 5мин.        | 1                |  |   |

|         |  |   |   |   |  |
|---------|--|---|---|---|--|
| 6       |  | Эстафетный бег на отрезках 30 – 50м с передачей эстафетной палочки. | 1 | Эстафетный бег (100м) по кругу. Бег с ускорением на отрезке 30м, бег на 30м (3 – браз); бег на отрезке 60м – 2 раза за урок. Кроссовый бег 300 – 500м   | «перешагивание; метать малый мяч в цель с места из различных исходных положений и на дальность с 4 – 6 шагов разбега |
| 7       |  | Повторный бег и бег с ускорением на отрезках до 60м.                | 1 |   |  |
| 8       |  | Кроссовый бег 300 – 500м  | 1 |   |  |
| 9 10 11 |  | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»                     | 3 | прыжки на одной ноге, двух  |  |
|         |  |   |   | ногах с поворотом направо, налево, с движением вперед. Прыжки на каждый 3 – й и 5 – й шаг в ходьбе и беге. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» с ограничением отталкивания в зоне до 80см. отработка отталкивания. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», отработка отталкивания   |  |
| 12      |  | Метание малого мяча в вертикальную цель ширенной 2м                 | 1 | Метание малого мяча в вертикальную цель ширенной 2м на высоте 2 – 3м и в мишень диаметром 100см с тремя концентрическими кругами (диаметр первого круга 50см, второго 75см, третьего 100см) из различных исходных положений. Метание малого мяча на дальность отскока мяча от стены и пола. Метание малого мяча на дальность способом из – за головы через плечо с 4 – 6 шагов разбега. Толкание набивного мяча весом 2кг с места в сектор стоя боком |  |
| 13      |  | Метание малого мяча на дальность отскока мяча от стены и пола.      | 1 |   |  |
| 14      |  | Толкание набивного мяча весом 2кг с места                           | 1 |   |  |
| 15      |  | Инструктаж по правилам Т.Б. на уроках баскетбола                    | 1 | Инструктаж по правилам Т.Б. на уроках баскетбола  | Знать: правила поведения игроков во время игры. Уметь: выполнять передачи  |
| 16      |  | Остановка шагом   | 1 | Закрепление правил поведения при игре в баскетбол.  |  |

|                |  |   |   |   |   |
|----------------|--|---|---|---|---|
| 17             |  | Передача мяча двумя руками от груди                                 | 1 | Основные правила игры. Остановка шагом. Передача мяча двумя руками от груди. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Ведение мяча одной рукой на месте и в движении. Броски мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места. Подвижные игры с элементами баскетбола: «Не дай мяча водящему», «Мяч ловцу», «Борьба за мяч». Сочетание приемов: бег – ловля мяча – остановка шагом – передача двумя руками от груди. Бег с ускорением до 10м (3 -5 повторений за урок). Упражнения с набивными мячами весом до 1кг. Выпрыгивание вверх (до 8 – 15раз) | от груди, вести мяч одной рукой (правой), попеременно (правой – левой). Бросать в корзину двумя руками снизу с места  |
| 18             |  | Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди                    | 1 |   |   |
| 19             |  | Ведение мяча одной рукой на месте и в движении                      | 1 |   |   |
| 20 21          |  | Броски мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места        | 2 |   |   |
| 22 23          |  | Бег – ловля мяча – остановка шагом – передача двумя руками от груди | 2 |   |   |
| 24             |  | Подвижные игры с элементами баскетбола                              | 1 |   |   |
| 25             |  | Инструктаж по правилам Т.Б. на уроках лыжной подготовки             | 1 | Инструктаж по правилам Т.Б. на уроках лыжной подготовки   | Знать: для чего и когда применяются лыжи; правила передачи эстафеты<br>Уметь: координировать движение рек и туловища в одновременном бесшажном ходе на отрезке 40 – 60м пройти в быстром темпе 100 – 120м |
| 26<br>27<br>28 |  | Попеременный двухшажный ход   | 3 | Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом, передвижение на скорость на расстоянии до 100м; Подъем по склону прямо ступающим шагом ; спуск с пологих склонов; повороты переступанием в движении; подъем «лесенкой» по пологому склону, торможение «плугом», Передвижение на лыжах медленном темпе на расстояние до 1,5км; игры: «Кто дальше», «Пятнашки простые», эстафеты. Преодолеть   |   |
| 29<br>30       |  | Подъем по склону ступающим шагом                                    | 2 |   |   |
|                |  |   |   |   |   |
|                |  |   |   |   |   |



|                |   |   |  |   |
|----------------|---|---|--|---|
| 31<br>32       | Повороты переступанием в движении                                 | 2 | на лыжах 1,5км (девочки); 2км (мальчики).  | любым ходом, преодолевать спуск с крутизной склона 4 – 6* и длиной 50 – 60м в низкой стойке, тормозить «плугом», преодолевать на лыжах 1,5км (девочки), 2км (мальчики). |
| 33<br>34       | Подъем по пологому склону «лесенкой»                              | 2 |  |   |
| 35<br>36       | Торможение «плугом»   | 2 |  |   |
| 37<br>38       | Передвижение на лыжах медленном темпе до 1,5км                    | 2 |  |   |
| 39<br>40<br>41 | спуск с пологих склонов<br>Преодолеть на лыжах 1,5км (Д); 2км (М) | 3 |  |   |
| 42             | Преодолеть на лыжах 1,5км (Д); 2км (М)                            | 1 |  |   |
| 43             | Инструктаж по правилам Т.Б. на занятиях на коньках                | 1 | Инструктаж по правилам Т.Б. на занятиях на коньках   | Знать: как бежать по прямой и по повороту.<br>Уметь:<br>координировать движение рук и ног при беге по повороту;<br>свободное катание до                                 |
| 44<br>45<br>46 | Техника бега по прямой и повороту                                 | 3 | Техника бега по прямой и повороту. Бег по прямой по прямой, по повороту вправо. влево. Повороты кругом в движении и скольжение спиной вперед. Торможение «плугом», «полуповоротом». Свободное катание до 200 |   |

|                |  |  |   |   |   |
|----------------|--|--|---|---|---|
| 47<br>48<br>49 |  | Бег по прямой по прямой, по повороту вправо, влево                                   | 3 | – 300м. Бег на коньках 150м на время  | 200 – 300м; бежать на коньках в быстром темпе до 100м   |
| 50 51          |  | Повороты кругом в движении и скольжение спиной вперед                                | 2 |   |   |
| 52<br>53       |  | Торможение «плугом», «полуповоротом»   | 2 |   |   |
| 54<br>55<br>56 |  | Свободное катание до 200 – 300м  | 3 |   |   |
| 57             |  | Бег на коньках 150м на время   | 1 |   |   |
| 58             |  | Инструктаж по правилам Т.Б. на уроках гимнастики                                     | 1 | Инструктаж по правилам Т.Б. на уроках гимнастики  | Знать: как правильно выполнять перестроение из колонны по одному в колонну по два ; как избежать травм при выполнении лазанья и опорного прыжка. Уметь: подавать команды при выполнении общеразвивающих упражнений, соблюдать дистанцию в движении; |
| 59             |  | Перестроение из одной шеренги в две  | 1 | Перестроение из одной шеренги в две. Размыкание на вытянутые руки на месте (повторение) и в движении. Размыкание в право, влево, от середины приставными шагами на интервал руки в стороны. Выполнение команд: «Шире шаг!» «Короче шаг!» Повороты кругом. Ходьба по диагонали |   |
| 60             |  | Размыкание в право, влево, от середины приставными шагами на интервал руки в стороны | 1 |   |   |
| 61             |  | Подбрасывание гимнастической палки и ловля ее после хлопка двумя                     | 1 | С гимнастическими палками. Подбрасывание гимнастической палки и ловля ее после хлопка двумя руками. Выполнение положений с полкой; с палкой   |   |

|    |  |   |   |  |   |
|----|--|---|---|--|---|
|    |  | руками.   |   | вольно, палка за голову, на голову, палку за спину, палка влево, право. Прыжки через палку, лежащую на полу: вперед – назад, влево – вправо. Приседы с раннее изученными положениями палки. Круговые движения туловища с разными положениями палки. Ходьба с движениями палки вперед, вверх, за голову, влево, вправо, - 1 мин. 3 – 4 упражнения с гимнастической палкой. С большими обручами. Пролезать сквозь ряд обручей., катание обруча, пролезание в катящий обруч, набрасывание и снятия обруча со стойки, вращение обруча с движениями (при ходьбе, беге). Подбрасывание и ловля обруча. Со скакалками. Скакалка сложена в четверо. Повороты туловища в право, влево, растягивая скакалку руками. Скакалка сзади. Наклоны вперед (пружинистые), опустить скакалку до середины голени. Повторить с отведением рук назад. Бег на месте с высоким подниманием коленей и вращением скакалки вперед. Различные прыжки через скакалку на двух ногах. Выполнение упражнений 3 – 4 раза со скакалкой. С набивными мячами. Перекладывание мяча из руки в руку перед собой и за спиной. Подбросить мяч вверх, поймать его. Из седа мяч удерживать ступнями ног, сед углом согнув ноги, сед углом, перекаты назад, мяч вперед. Перебрасывание мяча в круг, в квадрате, в треугольнике. Перекатывание мяча на дальность стоя и сидя. Прыжки через мяч влево, вправо, вперед, назад. Упражнения на гимнастической скамейке. Наклоны и прогибание туловища в различном положении (ограничить выполнение детям с нарушениями осанки – лордоз); движение прямых и согнутых ног в положении сидя на скамейке; движение по скамейке. | выполнять прыжок через козла способом «ноги врозь» с усложнениями; сохранять равновесие в упражнениях на гимнастическом бревне; преодолевать подряд несколько препятствий с включением перелазания, лазанья, лазать по канату способом в три приема |
| 62 |  | Бег на месте с высоким подниманием коленей и вращением скакалки вперед.                   | 1 |  |   |
| 63 |  | Подбрасывание и ловля обруча  | 1 |  |   |
| 64 |  | Перекатывание мяча на дальность стоя и сидя.  | 1 |  |   |
| 65 |  | взмахи ногой вперед, назад, в сторону, стоя боком к стене и держась за рейку одной рукой. | 1 | Прогибание туловища (см. 5 класс). Взмахи ногой вперед - назад, держась руками за рейку на высоте груди, пояса (индивидуально), взмахи ногой вперед, назад, в сторону, стоя боком к стене и держась за рейку одной рукой.  |   |

|                |  |   |   |   |  |
|----------------|--|---|---|---|--|
| 66<br>67       |  | Два последовательных кувырка вперед, назад  | 2 | Стойка на лопатках с перекатом назад из упора присев. Два последовательных кувырка вперед (для сильных – назад), «Шпагат» с опорой руками о пол   |  |
| 68<br>69       |  | «Шпагат» с опорой руками о пол  | 2 |   |  |
| 70<br>71<br>72 |  | Махом одной и толчком другой выйти в упор. Наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; | 3 | Мальчики: махом одной и толчком другой выйти в упор (низкая перекладина); махом назад - соскок. Девочки: наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; вис лежа, вис на канате   |  |
| 73             |  | Ходьба по бревну с поворотами на лево, направо с различными движениями рук, с хлопками под ногой      | 1 | Равновесие на левой (правой) ноге на гимнастической скамейке и на рейке гимнастической скамейки. Равновесие на левой (правой) ноге на бревне (высота 70 – 80см). ходьба по бревну с поворотами на лево, направо с различными движениями рук, с хлопками под ногой. Повороты в приседе, на носках. Ходьба по бревну с набивным мячом в руках (мяч в различных и.п.). соскок с бревна с сохранением равновесия при приземлении. Простейшие комбинации из ранее изученных упражнений. Прыжки на ои на полу. Расхождение вдвоем при встрече: один переходит в положение сидя верхом или лежа, другой через него перешагивает. |  |
| 74             |  | Расхождение вдвоем при встрече  | 1 |   |  |
| 75<br>76<br>77 |  | Прыжок ноги врозь через козла с поворотом на 90*.   | 3 | Прыжок в упор присев на козла, соскок с поворотом налево (направо). Прыжок ноги врозь через козла с поворотом на 90*. Преодоление препятствий (конь, бревно) прыжком боком с опорой на левую – правую руку (ногу)   |  |
| 78             |  | переноска гимнастического козла   | 1 | Переноска 2 – 3 набивных мячей общим весом до 6 – 7кг на расстояние до 8 – 10м. переноска гимнастических  |  |

|          |   |  |   |  |   |
|----------|---|--|---|--|---|
| 79       |   | переноска гимнастического бревна   | 1   | матов (двух матов вчетвером на расстояние до 15м). переноска гимнастического козла вдвоем на расстояние до 8 – 10м. передача по кругу, в колонне , в шеренге предметов весом до 4кг. переноска гимнастического бревна (8учениками). Передача флажков (6 – 8) друг другу, набивного мяча в положении сидя и лежа, слева направо, и наоборот   |   |
| 80       |   | Лазание по гимнастической стенке с попеременной перестановкой ног и одновременным перехватом руками. | 1   | Лазание по гимнастической стенке с чередованием различных способов. Лазание по гимнастической стенке с попеременной перестановкой ног и одновременным перехватом руками. Лазание по гимнастической стенке с предметом в руке (мяч, флажок, гимнастическая палка). Передвижение в висе на руках на гимнастической стенке вверх, вниз, вправо, влево – для мальчиков, а для девочек смешанные висы спиной и боком к гимнастической стенке. Лазание способом в три приема на высоту 5м (мальчики), 4м (девочки). Перелезание через последовательно расположенные препятствия различными способами с включением бега, прыжков равновесия |   |
| 81       |   | Лазание по гимнастической стенке с предметом в руке  | 1   |  |   |
| 82       |   | Инструктаж по правилам Т.Б. на занятия по пианерболу   | 1   | Инструктаж по правилам Т.Б. на занятия по пианерболу   | Знать: правила перехода. Уметь: перемещаться на площадке, разыгрывать мяч |
| 83<br>84 | Стойки и перемещения волейболистов          | 2  | Передачи мяча сверху двумя руками над собой и в парах сверху двумя руками. Поддача, нижняя прямая (подводящие упражнения). Игра «Мяч в воздухе». Дальнейшая отработка ударов, розыгрыш мяча, ловля мяча. учебная игра. Общие сведения о волейболе, расстановка игроков, перемещение по площадке. Стойки и перемещения волейболистов |  |   |
| 85<br>86 | Передачи мяча сверху двумя руками над собой | 2  |   |  |   |
| 87<br>88 | Передачи мяча в парах сверху двумя руками   | 3  |   |  |   |

|       |  |   |   |  |   |   |
|-------|--|---|---|--|---|---|
| 89    |  |   |   |  |   |   |
| 90-91 |  | Подача, нижняя прямая                             | 2 |  |   |   |
| 92    |  | Игра «Мяч в воздухе».                             | 1 |  |   |   |
| 93    |  | Ходьба с преодолением препятствий.                |   | Ходьба с изменением направлений по сигналу учителя. Ходьба скрестным шагом. Ходьба с выполнением движений рук на координацию. Ходьба с преодолением препятствий. Понятие о спортивной ходьбе. Ходьба с ускорением по диагонали, кругом. Переход с ускоренной ходьбы на медленную по команде учителя.   | Знать: фазы прыжка в высоту способом «перешагивание»; правила передачи эстафетной палочки во встречной эстафете. Уметь: ходить спортивной ходьбой; пробежать в медленном равномерном темпе 5мин; правильно финишировать в беге на 60м; правильно отталкиваться в прыжках в длину с разбега способом «перешагивание»; метать малый мяч в цель с места из различных исходных положений и на дальность с 4 – 6 шагов разбега |   |
| 94    |  | Бег с преодолением препятствий                    |   | Медленный бег с равномерной скоростью до 5мин. Бег на 60м. с низкого старта. Эстафетный бег (встречная эстафета) на отрезках 30 – 50м с передачей эстафетной палочки. Бег с преодолением препятствий (высота препятствий до 30 – 40см). беговые упражнения. Повторный бег и бег с ускорением на отрезках до 60м. Эстафетный бег (100м) по кругу. Бег с ускорением на отрезке 30м, бег на 30м (3 – браз); бег на отрезке 60м – 2 раза за урок. Кроссовый бег 300 – 500м |   |   |
| 95    |  | Бег с ускорением на отрезке 30м                   |   |  |   |   |
| 96    |  | Эстафетный бег (100м) по кругу                    |   |  |   |   |
| 97    |  | Медленный бег с равномерной скоростью до 5мин     |   |  |   |   |
| 98    |  | Кроссовый бег 300 – 500м                          |   |  |   |   |
| 99    |  | Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание |   |  |   | Прыжки на одной ноге, двух ногах с поворотом направо, налево, с движением вперед. Прыжки на каждый 3 – й и 5 – й шаг в ходьбе и беге. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» с |
| 100   |  |   |   |  |   |   |

|            |   |  |  |   |  |
|------------|---|--|--|---|--|
| 101<br>102 |   |  |  | ограничением отталкивания в зоне до 80см. отработка отталкивания. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», отработка отталкивания  |  |
| 103        |   | Метание малого мяча на дальность способом из – за головы через плечо |  | Метание малого мяча в вертикальную цель ширенной 2м на высоте 2 – 3м и в мишень диаметром 100см с тремя концентрическими кругами (диаметр первого круга 50см, второго 75см, третьего 100см) из различных исходных положений. Метание малого мяча на дальность отскока мяча от стены и пола. Метание малого мяча на дальность способом из – за головы через плечо с 4 – 6 шагов разбега. Толкание набивного мяча весом 2кг с места в сектор стоя боком |  |
| 104        | Метание малого мяча из различных исходных положений           |  |  |   |  |
| 105        | Толкание набивного мяча весом 2кг с места в сектор стоя боком |  |  |   |  |

### Тематическое планирование 7 класс

| № п/п | Дата проведения урока | Тема урока  | Количество часов | Содержание   | ЗУН  |
|-------|-----------------------|---|------------------|--|--|
| 1     |                       | Инструктаж по правилам Т.Б. на уроках легкой атлетики | 1                | Что такое двигательный режим. Инструктаж по правилам Т.Б. на уроках легкой атлетики  | Знать: значение ходьбы для укрепления здоровья человека, основы кроссового бега, бег по выражу. Уметь: пройти в быстром темпе 20 – 30мин; выполнять стартовый разгон с плавным переходом в бег; бежать с |
| 2     |                       | Продолжительная ходьба 20-30минут                     | 1                | Продолжительная ходьба (20 -30мин)в различном темпе, с изменением ширины и частоты шага. Ходьба «змейкой», ходьба с различными положениями туловища (наклоны, присед). |  |
| 3     |                       | Бег с низкого старта                                  | 1                | Бег с низкого старта; старты из различных исходных   |  |

|               |  |  |   |  |  |
|---------------|--|--|---|--|--|
| 4             |  | Стартовый разгон                                 | 1 | положений; бег с ускорением и на время (60м); бег на 40м – 3 – 6 раз, бег на 60м – 3 раза; бег на 100м – 2 раза за урок. Медленный бег до 4 минут; кроссовый бег 500 -1000м. бег на 80м с преодолением 3 – 4 препятствий. Встречные эстафеты.  | переменной скоростью 5мин; равномерно в медленном темпе 8мин; выполнять полет в группировке, в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги»; выполнять переход через планку в прыжках в высоту способом «перешагивание»; выполнять метание малого мяча на дальность с разбега по коридору 10м; выполнять толкание набивного мяча с места |
| 5             |  | Бег на 80м с преодолением препятствий            | 1 |  |  |
| 6             |  | Бег в медленном темпе до 4 минут                 | 1 |  |  |
| 7             |  | Встречные эстафеты                               | 1 |  |  |
| 8             |  | Кроссовый бег 500 -1000м                         | 1 |  |  |
| 9<br>10<br>11 |  | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»  | 3 | Запрыгивание на препятствия высотой 60 – 80см. во время бега прыжки в верх на баскетбольное кольцо толчком левой, толчком правой, толчком обеих ног. Прыжки со скакалкой до 2мин. Многоскоки с места и разбега на результат. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (зона отталкивания – 40см); движение рук и ног в полете. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»; переход через планку |  |
| 12            |  | Толкание набивного мяча                          | 1 | Метание набивного мяча весом 2 -3кг двумя руками снизу, из – за головы, через голову. Толкание набивного мяча весом 2 – 3кг с места на дальность. Метание в цель. Метание малого мяча в цель из положения лежа. Метание малого мяча на дальность с разбега по коридору 10м   |  |
| 13            |  | Метание малого мяча в цель                       | 1 |  |  |
| 14            |  | Метание малого мяча на дальность с разбега       | 1 |  |  |
| 15            |  | Инструктаж по правилам Т.Б. на уроках баскетбола | 1 | Инструктаж по правилам Т.Б. на уроках баскетбола   | Знать: как выполняются   |



|    |  |  |   |   |   |
|----|--|--|---|---|---|
| 16 |  | Штрафные броски  | 1 | <p>Основные правила игры в баскетбол. Штрафные броски. Бег с изменением направления и скорости, с внезапной остановкой; остановка прыжком, шагом, прыжком после ведения мяча; повороты на месте вперед, назад; вырывание выбивание мяча; ловля мяча двумя руками в движении; передача мяча в движении двумя руками от груди и одной рукой от плеча; передача мяча в парах и тройках; ведение мяча с изменением высоты отскока и ритма бега; ведение мяча после ловли с остановкой в движении; броски мяча в корзину одной рукой от плеча после остановки и после ведения. Сочетание приемов. Ведение мяча с изменением направления - передача; ловля мяча в движении – ведение мяча – остановка – поворот – передача мяча; ведение мяча – остановка в два шага - бросок мяча в корзину (двумя руками от груди или одной от плеча); ловля мяча в движении – ведение мяча – бросок мяча в корзину. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.</p> | <p>штрафные броски, сколько раз. Уметь: выполнять остановку прыжком и поворотом, броски по корзине двумя руками от груди сместа</p> |
| 17 |  | Остановка прыжком после ведения мяча.                                      | 1 |   |   |
| 18 |  | Вырывание выбивание мяча   | 1 |   |   |
| 19 |  | Ловля мяча двумя руками в движении   | 1 |   |   |
| 20 |  | передача мяча в движении двумя руками от груди и одной рукой от плеча      | 1 |   |   |
| 21 |  | Передача мяча в парах и тройках  | 1 |   |   |
| 22 |  | Ведение мяча с изменением высоты отскока и ритма бега                      | 1 |   |   |
| 23 |  | Ведение мяча после ловли с остановкой в движении                           | 1 |   |   |
| 24 |  | Броски мяча в корзину одной рукой от плеча после остановки и после ведения | 1 |   |   |
| 25 |  | Ведение мяча с изменением направления - передача                           | 1 |   |   |
| 26 |  | Двухсторонняя игра по упрощенным правилам                                  | 1 |   |   |

|          |  |   |   |  |   |  |
|----------|--|---|---|--|---|--|
| 51       |  | Инструктаж по правилам Т.Б. на уроках лыжной подготовки | 1 | Инструктаж по правилам Т.Б. на уроках лыжной подготовки.   | Знать: как влияют занятия лыжами на трудовую деятельность учащихся; правила соревнований. Уметь: координировать движения рук, ног и туловища в одновременном двухшажном ходе на отрезках 40 – 60м; пройти в быстром темпе 160 – 200м и одновременными ходами; тормозить лыжами и палками одновременно; преодолеть на лыжах до 2км (девочки), до 3км (мальчики). |  |
| 52<br>53 |  | Совершенствование двухшажного хода                      | 2 | Совершенствование двухшажного хода. Одновременный одношажный ход. Совершенствование торможения «плугом». Подъем «полуелочкой», «полулесенкой». Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40 – 60м (5 – 6 повторений за урок), 150 – 200м (2 – 3 раза). Передвижение до 2км (девочки), до 3км (мальчики). Лыжные эстафеты на кругах 300 – 400м. Игры на лыжах: «Слалом», «Подбери флажок», «Пустое место», «метко в цель». |   |  |
| 54<br>55 |  | Одновременный одношажный ход.                           | 2 |  |   |  |
| 56<br>57 |  | Совершенствование торможения «плугом».                  | 2 |  |   |  |
| 58<br>59 |  | Подъем «полуелочкой», «полулесенкой».                   | 2 |  |   |  |
| 60<br>61 |  | Передвижение до 2км (девочки), до 3км (мальчики).       | 2 |  |   |  |
| 62<br>63 |  | Лыжные эстафеты   | 2 |  |   |  |
| 64       |  | Игры на лыжах «Слалом», «Подбери флажок»                | 1 |  |   |  |
| 65       |  | Игры на лыжах «Пустое место», «метко в цель».           | 1 |  |   |  |
| 66       |  | Инструктаж по правилам Т.Б. на занятиях коньками        | 1 |  |   | Инструктаж по правилам Т.Б. на занятиях коньками |

|          |  |   |   |   |  |
|----------|--|---|---|---|--|
| 67<br>68 |  | Бег по прямой   | 3 | Влияние занятий конькобежным спортом на здоровье человека. Виды конькобежного спорта: бег на разные дистанции, многоборье; фигурное катание. Бег по прямой. Бег по повороту. Вход в поворот. Катание по прямой без движений руками. Свободное катание до 400 – 500м. Бег на коньках 200м на время | спортом на организм человека, его профессионально – трудовую подготовку. Уметь: бежать по прямой без движения рук и по повороту с движением рук; |
| 69<br>70 |  | Бег по повороту   | 2 |   |  |
| 71<br>72 |  | Вход в поворот  | 2 |   |  |
| 73<br>74 |  | Катание по прямой без движений руками                           | 3 |   |  |
| 75<br>76 |  | Свободное катание до 400 – 500м                                 | 3 |   | свободное катание до 400 – 500м; бег на коньках 200м на время  |
| 77       |  | Бег на коньках 200м на время                                    | 1 |   |  |
| 27       |  | Инструктаж по правилам Т.Б. на уроках гимнастики                | 1 |   |  |
| 28       |  | Размыкание уступами по счету» «девять», «шесть», «три» на месте | 1 | Понятие о строе, шеренге, ряде, колонне, 2 – шереножном строе, флангах, дистанции. Размыкание уступами по счету» «девять», «шесть», «три» на месте. Повороты на право, налево при ходьбе на месте. Выполнение команд: «Чаще шаг!» «Реже шаг!».  |  |
| 29       |  | Повороты на право, налево при ходьбе на месте                   | 1 | Ходьба «змейкой», противходом   |  |

|          |  |   |   |  |  |
|----------|--|---|---|--|--|
| 30       |  | Общеразвивающие и корректирующие упражнения с гимнастическими палками | 1 | С гимнастическими палками. Упражнения из и. п.: палка на лопатках, палку за голову, палку за спину, палку на грудь, палку вниз. Выпад вперед, влево, вправо с различными положениями палки. Балансирование палки на ладони. Прыжки с различными положениями палки. Пере – брасывание гимнастической палки в парах. Выполнить 4 – 6 упражнений с гимнастической палкой. Со скакалками. Пружинистые наклоны со скакалкой, сложенной в двое, вчетверо, вперед, в стороны, влево, вправо из различных и. п. (стоя, сидя, на коленях). Глубокие пружинистые приседания. Натянуть скакалку, стоя на ней. Лежа на животе, прогибание назад, скакалку над головой. Прыжки на месте на одной ноге, с продвижением в шаге, скакалка над головой. С набивными мячами (вес 3кг). перекачивание мяча сидя, скрестив ноги. Из положения сидя мяч сверху, наклоны и повороты туловища. Из упора лежа на мяче сгибание и разгибание рук (девочки 3 – 4 раза, мальчики 4 – 6 раз). Прыжки на месте с мячом, зажатым между ступнями ног. Катание мяча одной ногой с продвижением прыжками на другой. Выполнить 6 – 8 упражнений с набивными мячами. Упражнения на гимнастической скамейке. Сгибание и разгибание рук лежа на скамейке, наклоны вперед, назад (контроль учителя); прыжки через скамейку, с напрыгиванием на нее | на бревне. Уметь: различать и правильно выполнять команды: «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаще шаг!», «Реже шаг!»; выполнять опорный прыжок способом «согнув ноги» через коня с ручками; различать фазы опорного прыжка; удерживать равновесие на гимнастическом бревне в усложненных условиях; лазать по канату способом в два и три приема; переносить ученика строем; выполнять простейшие комбинации на гимнастическом бревне. |
| 31       |  | Общеразвивающие и корректирующие упражнения со скакалками             | 1 |  |  |
| 32       |  | Сгибание и поднимание ног в висе поочередно и одновременно            | 1 | Наклон к ноге, поставленной на рейку на высоте колена, бедер. Сгибание и поднимание ног в висе поочередно и одновременно. Различные взмахи (см. 5 – 6 класс)   |  |
| 33<br>34 |  | Стойка на руках   | 2 | Стойка на руках (с помощью) для мальчиков; переворот боком – строгий контроль со стороны   |  |

|          |  |  |   |  |  |
|----------|--|--|---|--|--|
| 35 36    |  | Переворот боком  | 2 | учителя  |  |
| 37<br>38 |  | Подъем переворотом в упор толчком двумя ногами                                 | 3 | Подростки: подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (низкая перекладина); передвижение в висе, махом назад соскок. Девочки: махом одной и толчком другой переворотом в упор на нижнюю жердь  |  |
| 39       |  | Махом одной и толчком другой переворотом в упор на нижнюю жердь                |   |  |  |
| 40       |  | Расхождение вдвоем при встрече на гимнастической скамейке                      | 1 | Ходьба на носках приставными шагами, с поворотом, с различными движениям рук. Ходьба по гимнастической скамейке спиной вперед. Расхождение вдвоем при встрече на гимнастической скамейке, на бревне (высота 70 – 80см). Бег по коридору шириной 10 – 15см. Бег по скамейке с различными положениями рук, и с мячом. Расхождение при встрече переступанием через партнера (высота 60 – 70см). простейшие комбинации на бревне (высота 60 – 80см). вскок с разбега в упор стоя на колене (продольно). Вскок с дополнительной опорой на конец бревна. 2 – 3 быстрых шага на носках по бревну. Ходьба со взмахами левой (правой) рукой с хлопками под ногой (руки в стороны). 3 – 4 шага «голопа» с левой (правой) ноги. Взмах левой (правой) ноги поворот налево (направо) на поворот 90* и упор присев на правой (левой) ноге. Ходьба выпадами с различными положениями рук, наклоном головы и туловища. Равновесие на левой (правой) ноге. Соскок вправо (влево) взмахом ноги в сторону. Стоя поперек бревна, соскок вперед в стойку боком к бревну с опорой на одну руку о бревно. |  |
| 41       |  | Ходьба со взмахами левой (правой) рукой с хлопками под ногой (руки в стороны). | 1 |  |  |

|                |  |   |  |  |
|----------------|--|---|--|--|
| 42<br>43       | Прыжок согнув ноги через козла                             | 2 | Прыжок согнув ноги через козла, коня в ширину (все учащиеся). Прыжок, согнув ноги через коня в ширину с ручками для мальчиков (более подготовленных девочек). Прыжок ноги врозь через козла в ширину с поворотом на 180* (для мальчиков)   |  |
| 44<br>45       | Прыжок ноги врозь через козла в ширину с поворотом на 180* | 2 |  |  |
| 46<br>47       | Передача набивного мяча над головой в колонне.             | 2 | Передача набивного мяча над головой в колонне. Подготовка места занятий в зале (гимнастика)  |  |
| 48<br>49       | Лазание по канату в два приема                             | 2 | Лазание по канату в два приема для мальчиков, в три приема для девочек (на скорость). Совершенствование лазания по канату способом в три приема на высоту в 4м (девочки), вис и раскачивание на канате (слабые девочки). Передвижение вправо, влево в вися на гимнастической стенке. Подтягивание в вися на гимнастической стенке на (результат - количество). Преодоление препятствий с перелезанием через них, подлезанием (в эстафетах) |  |
| 50             | Лазание по канату в три приема на скорость                 | 1 |  |  |
| 78             | Инструктаж по правилам Т.Б. на уроках волейбола            | 1 | Инструктаж по правилам Т.Б. на уроках волейбола  | Знать: права и обязанности игроков; как предупредить травмы. Уметь: выполнять верхнюю прямую подачу. Играть в волейбол |
| 79<br>80<br>81 | Верхняя передача двумя руками мяча                         | 3 | Правила и обязанности игроков; техника игры в волейбол. Верхняя передача двумя руками мяча, подвешенного на тесьме, на месте и после передвижения вперед. Верхняя передача мяча, брошенного партнером на месте и после перемещения вперед в стороны. Игра «Мяч в воздухе». Учебная игра в волейбол   |  |
| 82<br>83<br>84 | Верхняя передача мяча, брошенного партнером                | 3 |  |  |
|                |  |   |  |  |

|                      |  |  |   |  |   |
|----------------------|--|--|---|--|---|
| 85<br>86             |  | Игра «Мяч в воздухе»                               | 2 |  |   |
| 87<br>88 89          |  | Учебная игра в волейбол                            | 3 |  |   |
| 90                   |  | Продолжительная ходьба до 30 минут                 | 1 | Продолжительная ходьба (20 -30мин)в различном темпе, с изменением ширины и частоты шага. Ходьба «змейкой», ходьба с различными положениями туловища (наклоны, присед).   | Знать: значение ходьбы для укрепления здоровья человека, основы кроссового бега, бег по выражу.<br>Уметь: пройти в быстром темпе 20 – 30мин; выполнять стартовый разгон с плавным переходом в бег; бежать с переменной скоростью 5мин; равномерно в медленном темпе 8мин; выполнять полет в группировке, в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги»; выполнять переход через планку в прыжках в высоту способом «перешагивание»; выполнять метание малого мяча на дальность с разбега по коридору 10м; выполнять толкание |
| 91                   |  | Бег с низкого старта                               | 1 | Бег с низкого старта; старты из различных исходных положений; бег с ускорением и на время (60м); бег на 40м – 3 – 6 раз, бег на 60м – 3 раза; бег на 100м – 2 раза за урок. Медленный бег до 4 минут; кроссовый бег 500 -1000м. бег на 80м с преодолением 3 – 4 препятствий. Встречные эстафеты.   |   |
| 92                   |  | Стартовый разгон                                   | 1 |  |   |
| 93                   |  | Бег на 80м с преодолением препятствий              | 1 |  |   |
| 94                   |  | Бег в медленном темпе до 4 мин                     | 1 |  |   |
| 95                   |  | Встречные эстафеты                                 | 1 |  |   |
| 96<br>97<br>98<br>99 |  | Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» | 4 | Запрыгивание на препятствия высотой 60 – 80см. во время бега прыжки в верх на баскетбольное кольцо толчком левой, толчком правой, толчком обеих ног. Прыжки со скакалкой до 2мин. Многоскоки с места и разбега на результат. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (зона отталкивания – 40см); движение рук и ног в полете. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»; переход через планку |   |

|     |  |  |   |  |                        |
|-----|--|--|---|--|------------------------|
|     |  |  |   |  | набивного мяча с места |
| 100 |  | Толкание набивного мяча                    | 1 | Метание набивного мяча весом 2 -3кг двумя руками снизу, из – за головы, через голову. Толкание набивного мяча весом 2 – 3кг с места на дальность. Метание в цель. Метание малого мяча в цель из положения лежа. Метание малого мяча на дальность с разбега по коридору 10м |                        |
| 101 |  | Метание малого мяча в цель                 | 1 |  |                        |
| 102 |  | Метание малого мяча на дальность с разбега | 1 |  |                        |

### Календарно-тематическое планирование 8 класс

| № п/п | Дата проведения урока | Тема урока  | Количество часов | Содержание   | ЗУН   |
|-------|-----------------------|---|------------------|--|---|
| 1     |                       | Инструктаж по правилам Т.Б. на уроках легкой атлетике | 1                | Самоконтроль и его основные приемы. Инструктаж по правилам Т.Б. на уроках легкой атлетике  | Знать: простейшие правила судейства по бегу, метанию, правила передачи эстафетной палочки в эстафетах; как измерить давление пульс. Уметь: бежать с переменной скоростью в течении 6мин. В различном темпе; выполнять прыжки в длину, высоту, метать, |
| 2     |                       | Ходьба на скорость (до 15 – 20 мин.).                 | 1                | Ходьба на скорость (до 15 – 20мин). Прохождение на скорость отрезков от 50 – 100м Ходьба группами на перегонки. Ходьба по пересеченной местности до 1,5 – 2км Ходьба по залу со сменой видов ходьбы, в различном темпе с остановками на обозначенных участках. |   |
| 3     |                       | Ходьба по пересеченной местности до 1,5 – 2км.        | 1                |  |   |
| 4     |                       | Бег на 100м. с различного                             | 1                | Бег в медленном темпе до 8 – 12мин. Бег на 100м. с   |   |



|            |  |   |   |  |                       |
|------------|--|---|---|--|-----------------------|
|            |  | старта.   |   | различного старта. Бег с ускорением; бег на 60м, - 4 раза за урок; бег на 100м. – 2 раза за урок. Кроссовый бег на 500 – 1000м по пересеченной местности. Эстафета 4 по 100м. Бег 100м с преодолением 5 препятствий  | толкать набивной мяч. |
| 5          |  | Бег 100м с преодолением 5 препятствий                                       | 1 |  |                       |
| 6          |  | Бег в медленном темпе до 8 – 12 мин   | 1 |  |                       |
| 7          |  | Эстафета 4 по 100м  | 1 |  |                       |
| 8          |  | Кроссовый бег на 500 – 1000м по пересеченной местности                      | 1 |  |                       |
| 9 10<br>11 |  | Прыжки в длину способом «согнув ноги» подбор индивидуального разбега.       | 3 | Выпрыгивания и спрыгивания с препятствия (маты) высотой до 1м. выпрыгивания вверх из низкого приседа с набивным мячом. Прыжки на одной ноге через препятствия (набивной мяч, полосы) с усложнениями. Прыжки со скакалкой на месте и с передвижением в максимальном темпе (по 10 – 15с). Прыжки в длину способом «согнув ноги»; подбор индивидуального разбега. Тройной прыжок с места и с небольшого разбега; основа прыжка (мальчики). Прыжок с разбега способом «перешагивание»; подбор индивидуального разбега. Прыжок в высоту способом «перекат» или «перекидной»; схема техники прыжка |                       |
| 12 13      |  | Тройной прыжок с места и с небольшого разбега                               | 2 |  |                       |
| 14 15      |  | Броски набивного мяча весом 3кг. двумя руками снизу, от груди, на результат | 2 | Броски набивного мяча весом 3кг. двумя руками снизу, из - за головы, от груди, через голову на результат. Метание в цель. Метание малого мяча на дальность с полного разбега в коридор 10м. Метание нескольких малых мячей в различные цели из различных исходных положений и за определенное время. Толкание набивного мяча весом 2 – 3кг. со скачка в  |                       |

|       |   |   |   |  |  |
|-------|---|---|---|--|--|
|       |   |   |   | сектор   |  |
| 16    |   | Инструктаж по правилам Т.Б. на уроках баскетбола            | 1 | Инструктаж по правилам Т.Б. на уроках баскетбола. Как вести себя в процессе игровой деятельности на уроке.   |  |
| 17    |   | Ловля мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой | 1 | Правильное ведение мяча с передачей, бросок в кольцо. Ловля мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой. Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед. Ведение мяча с обводкой препятствий. Броски мяча по корзине в движении снизу, от груди. Подбирание отскочившего мяча от щита. Учебная игра по упрощенным правилам. Ускорение 15 – 20м. (4 – 6 раз). Упражнения с набивными мячами (2 – 3кг). Выпрыгивание в верх с доставанием предмета. Прыжки со скакалкой до 2мин. Бросок мяча одной рукой с близкого расстояния после ловли мяча в движении. Броски в корзину с разных позиций и расстояния. | Знать: как правильно выполнять штрафные броски. Уметь: выполнять ловлю и передачу мяча в парах в движении шагом. Ведение мяча в беге. Выполнение бросков в движении и на месте с различных положений и расстояния. |
| 18    | Ведение мяча с обводкой препятствий                                       | 1   |   |  |  |
| 19    | Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед.        | 1   |   |  |  |
| 20 21 | Броски мяча по корзине в движении снизу, от груди                         | 2   |   |  |  |
| 22 23 | Подбирание отскочившего мяча от щита                                      | 2   |   |  |  |
| 24 25 | Ведение мяча с передачей, бросок в кольцо                                 | 2   |   |  |  |
| 26 27 | Бросок мяча одной рукой с близкого расстояния после ловли мяча в движении | 2   |   |  |  |
| 28 29 | Броски в корзину с разных позиций и расстояния.                           | 2   |   |  |  |
| 30    | Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам.                          | 1   |   |  |  |

|                      |  |   |   |   |   |
|----------------------|--|---|---|---|---|
| 31                   |  | Инструктаж по правилам Т.Б. на уроках лыжной подготовки         | 1 | Инструктаж по правилам Т.Б. на уроках лыжной подготовки.  | Знать: как правильно проложить учебную лыжню; знать температурные нормы для занятий на лыжах. Уметь: выполнять поворот»упором»; сочетать попеременные ходы с одновременными; пройти в быстром темпе 150 – 200м (девушки); 200 – 300м (юноши); преодолевать на лыжах до 2км (девушки), 2,5км (юноши) |
| 32 33<br>34 35       |  | Совершенствование одновременного бесшажного и одношажного ходов | 4 | Занятие лыжами, значение этих занятий для трудовой деятельности человека. Правила соревнований по лыжным гонкам. Совершенствование одновременного бесшажного и одношажного ходов. Одновременный двухшажный ход. Повороты на месте махом. Комбинированное торможение лыжами и палками. Обучение правильному падению при прохождении спусков. Повторные передвижения в быстром темпе на отрезках 40 – 60м (3 – 5 повторений за урок – девочки, 5 – 7 – мальчики), на кругу 150 – 200м (1 – 2 – девочки, 2 – 3 – мальчики). Передвижение на лыжах до 2 км (девочки), до 3км (мальчики). Лыжные эстафеты (на кругу 300 – 400м). игры на лыжах: «Переставь флажок», «Попади в круг», «Кто быстрее». Преодоление на лыжах до 2км (девочки); до 2,5км (мальчики) |   |
| 36 37<br>38 39       |  | Одновременный двухшажный ход                                    | 4 |   |   |
| 40                   |  | Повороты на месте махом   | 1 |   |   |
| 41 42                |  | Комбинированное торможение лыжами и палками                     | 2 |   |   |
| 43 44                |  | Обучение правильному падению при прохождении спусков            | 2 |   |   |
| 45                   |  | Преодоление на лыжах до 2км (девочки); до 2,5км (мальчики)      | 1 |   |   |
| 46                   |  | Инструктаж по правилам Т.Б. на занятиях на коньках              | 1 |   | Инструктаж по правилам Т.Б. на занятиях на коньках  |
| 47 48<br>49 50<br>51 |  | Свободное катание 500 – 600м                                    | 5 | Правила соревнований по конькам. Требование технике бега со старта. Правила подготовки льда к занятиям, соревнованиям. Упражнения для развития скоростной выносливости. Повторный бег 100м. (3 – 4раза). Бег парами на время 300м. (2 – 3 раза). Бег парами на время 300м. (2 – 3 раза). Свободное катание 500 – 600м. Бег на выносливость (до 2 – 4мин)  | Знать: правила заливки льда; как контролировать состояние организма по пульсу при занятиях конькобежным спортом. Уметь:   |
| 52 53<br>54 55<br>56 |  | Повторный бег 100м. (3 – 4 раза)                                | 5 |   |   |

|                |  |  |   |   |   |
|----------------|--|--|---|---|---|
| 57 58<br>59 60 |  | Бег парама на время 300м.<br>(2 – 3 раза)                              | 4 |   | выполнять вход в поворот и выход с поворота; бежать в медленном темпе до 500м; бежать на время 300м   |
| 61 62<br>63    |  | Бег на выносливость (до 2 – 4мин)                                      | 3 |   |   |
| 64             |  | Инструктаж по правилам Т.Б. на уроках гимнастики                       | 1 | Инструктаж по правилам Т.Б. на уроках гимнастики  | Знать: что такое фигурная маршировка; требование к строевому шагу; как переносить одного ученика двумя различными способами; фазы опорного прыжка.<br>Уметь: соблюдать интервал и дистанцию при выполнении упражнений в ходьбе; выполнять движения и воспроизводить их с заданной амплитудой без контроля зрения; изменять направление движения по команде; выполнять опорный прыжок способом «согнув ноги» и «ноги врозь» с осложнениями (выше снаряд, дальше мостик от снаряда); выполнять простейшие комбинации на бревне; проводить анализ выполненного движения учащихся |
| 65             |  | Перестроение в четыре шеренги  | 1 | Закрепление всех видов перестроений. Повороты на месте и в движении. Размыкание в движении на заданную дистанцию и интервал. Построение в две шеренги; размыкание, перестроение в четыре шеренги. Ходьба в различном темпе, направлениях. Повороты в движении направо, налево   |   |
| 66             |  | Обще развивающие и корректирующие упражнения с гимнастическими палками | 1 | С гимнастическими палками. Из исходного положения – палка вертикально перед собой – выполнять хлопки, приседания и другие движения с выпуском палки и захватом ее до падения. Подбрасывание и ловля палки с переворачиванием. Со скакалками. выполнение упражнений со скакалкой в различных плоскостях.   |   |
| 67             |  | Обще развивающие и корректирующие упражнения с набивными мячами        | 1 | Круговые движения со скакалкой (скакалка сложена в двое). Прыжки с продвижением вперед – назад, скакалка над головой. С набивными мячами. Подскоки на месте с мячом, зажатыми голенями, ступнями; сочетание различных движений рук с мячом, с движениями ног и туловища. Катание набивного мяча ногой с продвижением прыжками на другой. Подбрасывание мяча одной рукой вверх толчком от плеча и ловля руками. Броски мяча двумя руками другу (снизу, от груди, из - за головы). Упражнения на гимнастической скамейке. Ходьба и бег по гимнастической скамейке с преодолением невысоких препятствий. |   |

|       |  |   |   |  |  |
|-------|--|---|---|--|--|
| 68    |  | Приседание на одной ноге, держась рукой за решетку                                    | 1 | Взмахи ногой (правой, левой) в сторону, стоя лицом к стенке и держась руками за нее обеими руками. Приседание на одной ноге (другая нога поднята вперед), держась рукой за решетку   |  |
| 69 70 |  | Кувырок назад из положения сидя (М). Поворот направо и налево из положения «мост» (Д) | 2 | Кувырок назад из положения сидя (мальчики); стойка на голове с согнутыми ногами (дети с гидроцефалией к выполнению не допускаются) – мальчики. Поворот направо и налево из положения «мост» (девочки)  |  |
| 71    |  | Переноска снарядов на время   | 1 | Передача набивного мяча в колонне между ног. Переноска нескольких снарядов по группам (на время). Техника безопасности при переноске снарядов  |  |
| 72    |  | Подтягивание в висе на гимнастической стенке  | 1 | Лазание на скорость различными способами по гимнастической стенке вверх – вниз и канату. Лазание в висе на руках и ногах по бревну или низковисящему горизонтальному канату. Подтягивание в висе на гимнастической стенке после передвижения вправо - влево  |  |
| 73    |  | Простейшие комбинации на бревне   | 1 | Вскоч в упор присев на бревно (с помощью) с сохранением равновесия. Сед, сед ноги врозь, сед углом с различными положениями рук. Быстрое передвижение по бревну шагом и бегом с последующим соскоком (высота 90 – 100см). Полушпагат с различными положениями рук. Ходьба по гимнастической скамейке с доставанием с пола мячей, булав, гимнастических палок, обручей сохраняя равновесие. Простейшие комбинации для девочек (высота бревна 80 – 100см). Выполнить комбинацию; вскок в упор присев на левую (правую) ногу, другая в сторону на носок – поворот на лево (направо) – полушпагат – встать на левую (правую) ногу, другую назад на носок, руки в стороны – два шага «галоп» с левой и два шага «галоп» с правой – прыжком в упор присев, руки вниз – поворот на лево (направо) в приседе – встать , руки на пояс – два приставных шага |  |

|          |  |   |   |   |   |
|----------|--|---|---|---|---|
|          |  |   |   | влево (вправо) – полуприсед, руки назад (старт пловца) и соскок прогнувшись   |   |
| 74 75    |  | Прыжок ноги врозь через козла                   | 2 | Совершенствование опорного прыжка ноги врозь через козла в длину и ширину для девочек и мальчиков (слабых) с прямым приземлением и с поворотом на право, налево при приземлении (сильным). Прыжок ноги врозь через козла в длину с поворотом на 90* (девочки). Прыжок согнув ноги через козла в длину с поворотом на 90* (мальчики). Преодоление полосы препятствий для мальчиков: лазание по канату на высоту 3 – 4м, переход на другой канат, спуск по этому канату с переходом на гимнастическую стенку, спуск вниз, опорный прыжок ноги врозь через козла. Для девочек опорный прыжок ноги врозь, через козла, лазанье по гимнастической стенке с переходом на канат, спуск по канату |   |
| 76       |  | Инструктаж по правилам Т.Б. на уроках волейбола | 1 | Инструктаж по правилам Т.Б. на уроках волейбола   | Знать: каким наказаниям подвергаются игроки при нарушении правил, правила игры в волейбол. Уметь: принимать и передавать мяч сверху, снизу в парах после перемещений. |
| 77 78    |  | Прием передачи сверху и снизу в парах           | 2 | Техника приема и передачи мяча. наказание при нарушениях правил игры. Прием передачи сверху и снизу в парах после перемещений. Верхняя прямая передача в прыжке. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар через сетку (ознакомление). Блок (ознакомление). Прыжки в верх с места с шага, прыжки у сетки (3 – 5 серий по 5 – 10 прыжков за урок). Многоскоки. Упражнения с набивными мячами. Верхняя передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево. Передачи мяча в зонах 6 – 3 – 4 (2), 5 – 3 – 4 через сетку; то же, но после приема мяча с подачи. Подачи нижняя и верхняя прямые  |   |
| 79 80 81 |  | Верхняя прямая передача в прыжке                | 3 |   |   |
| 82 83 84 |  | Прямой нападающий удар через сетку              | 3 |   |   |
| 85 86 87 |  | Блок  | 3 |   |   |
| 88 89 90 |  | Нижняя и верхняя прямые подачи                  | 3 |   |   |

|              |  |  |   |  |  |
|--------------|--|--|---|--|--|
| 91           |  | Ходьба на скорость (до 15 – 20 мин.).                  | 1 | Ходьба на скорость (до 15 – 20мин). Прохождение на скорость отрезков от 50 – 100м Ходьба группами на перегонки. Ходьба по пересеченной местности до 1,5 – 2км Ходьба по залу со сменой видов ходьбы, в различном темпе с остановками на обозначенных участках.   | ЗУН<br>Знать: простейшие правила судейства по бегу, метанию, правила передачи эстафетной палочки в эстафетах; как измерить давление пульс. Уметь: бежать с переменной скоростью в течении 6мин. В различном темпе; выполнять прыжки в длину, высоту, метать, толкать набивной мяч. |
| 92           |  | Ходьба по пересеченной местности до 1,5 – 2км.         | 1 |  |  |
| 93           |  | Бег на 100м. с различного старта.                      | 1 |  |  |
| 94           |  | Бег 100м с преодолением 5 препятствий                  | 1 |  |  |
| 95           |  | Бег в медленном темпе до 8 – 12 мин                    | 1 |  |  |
| 96           |  | Эстафета 4 по 100м                                     | 1 |  |  |
| 97           |  | Кроссовый бег на 500 – 1000м по пересеченной местности | 1 |  |  |
| 98 99<br>100 |  | Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»     | 3 | Выпрыгивания и спрыгивания с препятствия (маты) высотой до 1м. выпрыгивания в верх из низкого приседа с набивным мячом. Прыжки на одной ноге через препятствия (набивной мяч, полосы) с усложнениями. Прыжки со скакалкой на месте и с передвижением в максимальном темпе (по 10 – 15с). Прыжки в длину способом «согнув ноги»; подбор индивидуального разбега. Тройной прыжок с места и с небольшого разбега. Тройной прыжок с места и с небольшого разбега; основа прыжка (мальчики). Прыжок с разбега способом «перешагивание»; подбор индивидуального разбега. Прыжок в высоту способом «перекат» или «перекидной»; схема техники прыжка |  |
| 101<br>102   |  | Тройной прыжок с места и с небольшого разбега          | 2 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|

**Календарно-тематическое планирование 9 класс**

| № п/п | Дата проведения урока | Тема урока  | Количество часов | Содержание  | ЗУН  |
|-------|-----------------------|---|------------------|---|--|
| 1     |                       | Инструктаж по правилам Т.Б. на уроках легкой атлетике | 1                | Понятие спортивная этика. Инструктаж по правилам Т.Б. на уроках легкой атлетике   | Знать: как самостоятельно провести легкоатлетическую разминку перед соревнованиями. Уметь: пройти в быстром темпе 5км по ровной площадке или по пересеченной местности; пробежать в медленном темпе 12 – 15мин; бегать на короткие дистанции 100 и 200м, на среднюю дистанцию 800м; преодолевать в максимальном темпе полосу препятствий на дистанции до 100м; |
| 2     |                       | Ходьба на скорость с переходом в бег и обратно.       | 1                | Ходьба на скорость с переходом в бег и обратно. Прохождение отрезков от 100 до 200м. Ходьба группами на перегонки. Пешие переходы по пересеченной местности от 3 до 4км. Фиксированная ходьба.  |  |
| 3     |                       | Пешие переходы по пересеченной местности от 3 до 4км. | 1                |   |  |
| 4     |                       | Бег на скорость 3 X 100м.                             | 1                | Бег на скорость 100м; бег на 60м. - 4 раза за урок; на 100м. – 3 раза за урок; эстафетный бег с этапами до 100м. медленный бег до 10 – 12мин; совершенствование эстафетного бега (4 по 200м). бег на средние дистанции (800м). Кросс: мальчики - 1000м; девушки – 800м. |  |
| 5     |                       | Бег на средние дистанции 800м.                        | 1                |   |  |
| 6     |                       | Бег в медленном темпе до 8 – 12 мин                   | 1                |   |  |



|                |  |  |   |   |  |
|----------------|--|--|---|---|--|
| 7              |  | Эстафета 4 по 200м                                       | 1 |   | прыгать в длину с полного разбега способом «согнув ноги» на результат и в обозначенное место; прыгать в высоту с полного разбега способом «перекидной»; метать малый мяч с полного разбега на дальность в коридор 10м и в обозначенное место; толкать набивной мяч весом 3кг на результат со скачка. |
| 8              |  | Бег на скорость 100м                                     | 1 |   |  |
| 9              |  | Кроссовый бег 800м. (Д). 1000м. (Ю)                      | 1 |   |  |
| 10 11<br>12 13 |  | Прыжки в длину способом «согнув ноги» с полного разбега. | 4 | Специальные упражнения в высоту и в длину. Прыжки в длину с полного разбега способом «согнув ноги»; совершенствование всех фаз прыжка. Прыжок в высоту с полного разбега способом «перешагивание»; совершенствование всех фаз прыжка. Прыжок в высоту с разбега способом «перекидной» (для сильных юношей). |  |
| 14<br>15       |  | Толкание ядра  | 2 | Метание различных предметов; малого утяжеленного мяча (100 – 150г), гранаты, хоккейного мяча с различных исходных положений (стоя и разбега) в цель и на дальность. Толкание ядра (мальчики – 4кг).   |  |
| 16             |  | Инструктаж по правилам Т.Б. на уроках баскетбола         | 1 | Инструктаж по правилам Т.Б. на уроках баскетбола. Отношение к своим товарищам по классу, группе, команде.   | Знать: что значит «тактика игры», роль судьи. Уметь:   |

|                |  |   |   |   |   |
|----------------|--|---|---|---|---|
| 17<br>18<br>19 |  | Ловля и передача мяча одной рукой в парах                       | 3 | Понятие о тактике игры; практическое судейство. Повороты в движении без мяча и после получения мяча в движении. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой при передвижении игрока в парах, тройках. Ведение мяча с изменением направлений (без обводки и обводкой). Броски мяча в корзину с различных положений. Учебная игра.  | выполнять передачу из – за головы при передвижении бегом; ведение мяча с обводкой   |
| 20 21          |  | Ведение мяча с обводкой   | 2 |   |   |
| 22 23          |  | Ловля и передача мяча одной рукой в тройках                     | 2 |   |   |
| 24 25          |  | Повороты в движении после получения мяча в движении.            | 2 |   |   |
| 26 27          |  | Броски мяча в корзину с различных положений.                    | 2 |   |   |
| 28 29<br>30    |  | Учебная игра в баскетбол.                                       | 3 |   |   |
| 31             |  | Инструктаж по правилам Т.Б. на уроках лыжной подготовки         | 1 | Инструктаж по правилам Т.Б. на уроках лыжной подготовки.  | Знать: виды лыжного спорта; технику лыжных ходов. Уметь: выполнять поворот на параллельных лыжах; пройти в быстром темпе 200 – 300м (девушки), 400 – 500м (юноши); преодолевать на лыжах до 3км (девушки), до 4 км (юноши). |
| 32 33<br>34 35 |  | Совершенствование одновременного бесшажного и одношажного ходов | 4 | Виды лыжного спорта (лыжные гонки, слалом, скоростной спуск, прыжки на лыжах, биатлон); правила проведения соревнований по лыжным гонкам; сведения о готовности к соревнованиям. Совершенствование техники изученных ходов; поворот на месте махом назад кнаружи, спуск в средней и высокой стойке; преодоление бугров и впадин; поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне; |   |
| 36 37<br>38 39 |  | Одновременный двухшажный ход                                    | 4 | прохождение на скорость отрезка до 100м 4 – 5 раз за урок; прохождение дистанции 3 – 4 км по  |   |
| 40             |  | Преодоление бугров  | 2 |   |   |

|             |  |  |   |  |  |  |  |
|-------------|--|--|---|--|--|--|--|
| 41          |  | впадин   |   | среднепересеченной местности; прохождение дистанции 2км на время |  |  |  |
| 42<br>43    |  | Спуск в средней и высокой стойке                   | 2 |  |  |  |  |
| 44<br>45    |  | Повороты на месте махом назад кнаружи              | 2 |  |  |  |  |
| 46 47       |  | Прохождение отрезков на скорость                   | 2 |  |  |  |  |
| 48          |  | Прохождение дистанции 3 – 4км                      | 1 |  |  |  |  |
| 49          |  | Поворот на параллельных лыжах при спуске по лыжне  | 1 |  |  |  |  |
| 50          |  | Прохождение дистанции 2км на время                 | 1 |  |  |  |  |
| 51          |  | Инструктаж по правилам Т.Б. на занятиях на коньках | 1 |  |  | Инструктаж по правилам Т.Б. на занятиях на коньках   | Знать: основные данные о технике бега на коньках. Правила судейства. Уметь: пробежать дистанцию на время до 400м (девушки), до 600м (юноши). |
| 52 53<br>54 |  | Бег в равномерном темпе до 1000м                   | 3 |  |  | Правила судейства на соревнованиях по конькам. Упражнения для развития скоростной выносливости: повторение отрезков по 60, 100, 200м; бег со старта на 30, 40, 50м (4 – 5 раз). Бег в равномерном темпе до 800м (девушки), 1000м (мальчики). Бег командами, с выбыванием. Бег на время (400м – девушки; 600м юноши). |  |
| 55 56       |  | Повторный бег на 60, 100, 200м. (3 – 4 раза)       | 2 |  |  |  |  |
| 57 58       |  | Бег командами, с выбыванием                        | 2 |  |  |  |  |

|       |  |  |   |   |  |
|-------|--|--|---|---|--|
| 59 60 |  | Бег со старта                                    | 2 |   |  |
| 61 62 |  | Бег на время                                     | 2 |   |  |
| 63    |  | Инструктаж по правилам Т.Б. на уроках гимнастики | 1 | Инструктаж по правилам Т.Б. на уроках гимнастики  | Знать: что такое строй; как выполнить перестроения; как проводятся соревнования по гимнастике. Уметь: выполнять все виды лазанья, опорных прыжков, равновесия; составить 5 – 6 упражнений и показать их выполнение учащимся на уроке |
| 64    |  | Размыкание в движении на заданный интервал       | 1 | Выполнение строевых команд (четкость и правильность) за предыдущие годы. Размыкание в движении на заданный интервал. Сочетание ходьбы и бега в шеренге и колонне; изменение скорости передвижения. Фигурная маршировка. Выполнение команд ученика (при контроле учителя).   |  |
| 65    |  | ОРУ с предметами                                 | 1 | С гимнастическими палками. Выполнение команд «Смирно! Вольно!» с палкой. Совмещение движений палки с движениями туловища, ног. Выполнение 5 – 7 упражнений с гимнастической палкой. С набивными мячами (вес 2 – 3кг). броски набивного мяча друг другу одной рукой от правого и левого плеча. Передача набивного мяча из одной руки в другую сзади туловища и между ног. Сгибание и разгибание ног с набивным мячом между ног сидя на полу. Упражнения на гимнастической скамейке. Ходьба и бег по гимнастической скамейке. Ходьба по рейке гимнастической скамейки. Расхождение в парах . выполнение комплексов упражнений |  |
| 66    |  | Выпады вперед на гимнастической стенке           | 1 | Пружинистые приседания в положении выпада вперед, опираясь ногой о рейку на уровне колена. Сгибание и разгибание рук в положении лежа на полу, опираясь ногами на вторую – третью рейку от пола (мальчики)  |  |
| 67    |  | Кувырок вперед из                                | 1 | Для мальчиков; кувырок вперед из положения сидя на пятках; толчком одной ноги и махом другой встать на  |  |

|    |  |   |   |   |                                      |
|----|--|---|---|---|--------------------------------------|
|    |  | положения сидя на пятках                        |   | голову с опорой на руки. Для девочек; из положения «мост» поворот вправо – налево в упор в упор на правое – левое колено (сильным - в упор присев).   |                                      |
| 68 |  | Вис на время с различными положениями ног       | 1 | Изучение раннее разученных висов и упоров. Вис на время с различными положениями ног (в стороны, согнуты и т.д.). Простые комбинации на брусках.  |                                      |
| 69 |  | Передача нескольких предметов по кругу          | 1 | Передача набивного мяча в колонне справа, слева. Передача нескольких предметов по кругу (мяч, булава).  |                                      |
| 70 |  | Лазание в висе на руках по канату               | 1 | Обучение завязыванию каната петлей на бедре. Соревнование в лазанье на канате. Лазание в висе на руках по канату. Подтягивание в висе на канате   |                                      |
| 71 |  | Соскок прогнувшись ноги врозь                   | 1 | Упражнения на бревне высотой 100см. Для девочек: вскок с опорой в сед на бревне; прыжки на одной ноге, другую вперед (назад, в сторону); повороты махом ноги назад; переход из положения сидя ноги врозь в упор лежа. Соскок прогнувшись ноги врозь   |                                      |
| 72 |  | Прыжок боком через коня                         | 1 | Совершенствование всех видов раннее изученных прыжков с увеличением высоты снаряда, расстояния мостика от козла, коня. Прыжок боком через коня с ручками и другие снаряды. Преодоление полосы препятствий. Для юношей: лазание по двум канатам без помощи ног, перейти на гимнастическую стенку, спустится вниз, стать в упор на колени на гимнастический конь (козел), выполнить соскок прогнувшись. Для девушек: выполнить любой вид опорного прыжка, наскок с мостика на бревно, пробегать по бревну, соскок с поворотом на 90*. |                                      |
| 73 |  | Инструктаж по правилам Т.Б. на уроках волейбола | 1 | Инструктаж по правилам Т.Б. на уроках волейбола   | Знать: Влияние занятий волейболом на |

|             |  |   |   |  |   |
|-------------|--|---|---|--|---|
| 74 75       |  | Прием мяча снизу у сетки                      | 2 | Влияние занятий волейболом на готовность ученика трудится. Прием мяча снизу у сетки; Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении; Верхняя прямая подача. Блокирование мяча. Блокирование мяча. Прямой нападающий удар через сетку с шагом. Прыжки вверх с места, с шага, трех шагов (серия 3 – 6 по 5 – 10 раз). | готовность ученика трудится. Уметь: выполнять все виды подачи, выполнять прямой нападающий удар; блокировать нападающие удары   |
| 76 77       |  | Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку | 2 |  |   |
| 78 79<br>80 |  | Верхняя прямая подача                         | 3 |  |   |
| 81 82<br>83 |  | Блокирование мяча                             | 3 |  |   |
| 84 85       |  | Прямой нападающий удар через сетку с шагом    | 2 |  |   |
| 86 87       |  | Прыжки вверх с места, с шага, трех шагов      | 2 |  |   |
| 88          |  | Прохождение отрезков от 100 до 200м           | 1 | Ходьба на скорость с переходом в бег и обратно. Прохождение отрезков от 100 до 200м. Ходьба группами на перегонки. Пешие переходы по пересеченной местности от 3 до 4км. Фиксированная ходьба.   | Знать: как самостоятельно провести легкоатлетическую разминку перед соревнованиями. Уметь: пройти в быстром темпе 5км по ровной площадке или по пересеченной местности; пробежать в медленном темпе 12 – 15мин; бегать на короткие дистанции 100м и 200м на среднюю дистанцию |
| 89          |  | Фиксированная ходьба                          | 1 |  |   |
| 90          |  | Бег на скорость 3 X 100м.                     | 1 |  |   |
| 91          |  | Бег на средние дистанции 800м.                | 1 |  |   |
| 92          |  | Бег в медленном темпе до 8 – 12 мин           | 1 |  |   |
| 93          |  | Эстафета 4 по 200м                            | 1 |  |   |
|             |  |   |   |  |   |

|                |  |  |   |   |  |
|----------------|--|--|---|---|--|
| 94             |  | Кросс 1000м (М) 800м (Д)                           | 1 |   | 800м; преодолевать в максимальном темпе полосу препятствий на дистанции до 100; прыгать в длину с полного разбега способом «согнув ноги» на результат и в обозначенное место; прыгать в высоту с полного разбега способом «перекидной»; метать малый мяч с полного разбега на дальность в коридор 10м и в обозначенное место; толкать набивной мяч весом 3кг на результат со скачка. |
| 95 96<br>97    |  | Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» | 3 | Специальные упражнения в высоту и в длину. Прыжки в длину с полного разбега способом «согнув ноги»; совершенствование всех фаз прыжка. Прыжок в высоту с полного разбега способом «перешагивание»; совершенствование всех фаз прыжка. Прыжок в высоту с разбега способом «перекидной» (для сильных юношей). |  |
| 98 99          |  | Метание малого мяча утяжеленного мяча              | 2 | Метание различных предметов; малого утяжеленного мяча (100 – 150г), гранаты, хоккейного мяча с различных исходных положений (стоя и разбега) в цель и на дальность. Толкание ядра (мальчики – 4кг).   |  |
| 100 101<br>102 |  | Метание гранаты в цель и дальность                 | 3 |   |  |