Физическая культура ЗПР 5-9 класс

Особенности обучающихся

Физическое развитие и двигательные способности учащихся с задержкой психического развития находятся в тесной взаимосвязи с их психическим и физическим здоровьем: дети с задержкой психического развития уступают своим сверстникам в физическом развитии, отличаются инфантилизмом в познавательной деятельности и в волевой сфере, быстро утомляются, отличаются низкой работоспособностью. Движения бедны, угловаты, недостаточно плавны.

Краткий анализ состояния здоровья специфических нарушений физического и психического развития позволил выделить двигательные расстройства обучающихся: сниженный уровень всех жизненно важных физических способностей - силовых, скоростных, выносливости.

Задержка психического развития — нарушение нормального темпа психического развития, когда отдельные психические функции (память, внимание, мышление, эмоционально-волевая сфера) отстают в своем развитии от принятых психологических норм для данного возраста

У детей с задержкой психического развития страдают в первую очередь память, внимание, работоспособность, аффективно-волевая сфера, что препятствует полноценному использованию и развитию интеллектуальных возможностей ребенка

Краткий анализ состояния здоровья специфических нарушений физического и психического развития позволил выделить двигательные расстройства обучающихся:

- сниженная двигательная активность;
- нарушение физического развития, диспропорции телосложения, деформации стоп и позвоночника, ослабленный мышечный «корсет»;
- нарушение координационных способностей: быстроты реакции, точности, темпа, ритма движений, согласованности движений, дифференцировки усилий, устойчивости к вестибулярным раздражениям, ориентировки в пространстве;
- сниженный уровень всех жизненно важных физических способностей силовых, скоростных, выносливости;
- учащиеся с ЗПР имеют более низкие показатели роста, окружности грудной клетки. Физическое развитие обучающихся с ЗПР оценивается как ниже среднего уровня развития.

Правила работы (коррекционная работа)

Особенностью преподавания предмета «Физическая культура» для детей с задержкой психического развития, является направленность на реализацию принципа вариативности, дающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с психофизическими, возрастно-половыми особенностями учащихся. Работа по коррекции недостатков физического развития и двигательных способностей представляет собой сложный процесс, поэтому важной особенностью преподавания уроков физкультуры является использование системного подхода к применению разнообразных средств и методов физического воспитания, способов дозирования

нагрузок, индивидуальный и дифференцированный подходы, но имеющий единую целевую направленность на коррекцию и развитие двигательной сферы ребенка.

Для усиления коррекционной направленности на двигательную сферу и повышение роли процесса физического воспитания в равностороннем, гармоничном развитии детей с задержкой психического развития широко используется применение корригирующих упражнений (пальчиковая, дыхательная гимнастики; гимнастика для глаз).

Педагогические воздействия должны быть направлены, на преодоление, сглаживание, выравнивание, ослабление имеющихся у учащихся физических и психических недостатков.

Необходимо с помощью специально подобранных физических упражнений стимулировать компенсаторные процессы в поврежденных структурах за счет активизации сохранных функций, создавая со временем устойчивую долговременную компенсацию.

Образовательный маршрут обучающегося с задержкой психического развития нацелен на обучение ученика самостоятельно организовывать свою учебную деятельность, оценивать ее результаты, осознавать сферы своих интересов и соотносить их со своими учебными достижениями, чертами своей личности.

- 1. Постоянно держать в поле зрения, не оставлять их без внимания.
- 2. Многократно повторять материал на занятиях.
- 3. Создавать ситуации успеха, поощрять за малейший прогресс.
- 4. Предлагать ребенку с ЗПР облегченные задания, не сообщая об этом.
- 5. Проводить дополнительные индивидуальные занятия по закреплению материала.
- 6. Дробить инструкцию на части.
- 7. Использовать максимальное количество анализаторов при усвоении нового материала.
- 8. Применять красивую, яркую наглядность.
- 9. Не концентрировать внимание на недостатках ребенка.
- 10. При необходимости посоветоваться с родителями, специалистами сопровождения

Цели и задачи образования

Цель: целенаправленное развитие социально-нравственных качеств детей, необходимых для успешной адаптации в школьных условиях, при дальнейшем профессиональном обучении и в трудовой деятельности;

Задачи коррекционно-развивающего обучения являются:

- активизация познавательной деятельности учащихся;
- повышение уровня их умственного и физического развития;
- нормализация учебной деятельности;
- коррекция недостатков эмоционально-личностного развития;
- социально-трудовая адаптация. создание условий для освоения обучающимися общеобразовательных программ в соответствии с государственным образовательным стандартом и эффективной системы психолого-педагогического и медико-социального сопровождения обучающихся в общеобразовательном учреждении с целью максимальной коррекции недостатков их психофизического развития;

• формирование у всех участников образовательного процесса толерантного отношения к проблемам детей с ограниченными возможностями здоровья.

Планируемые результаты

Личностные результаты:

У ученика будут сформированы:

- положительное отношение к занятиям физкультурой, интерес к отдельным видам спортивно-оздоровительной деятельности;
 - способность к самооценке;
- представления о физической красоте человека через знакомство с физкультурнооздоровительной деятельностью;
 - установка на здоровый образ жизни;
 - представления о строении и движениях человеческого тела;
- представления о рациональной организации режима дня, самостоятельных физкультурных занятий;
- представления об организации мест занятий физическими упражнениями и использовании приемов само страховки.

Метапредметными результатами изучения предмета «Физическая культура» является формирование универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

- -уметь оценить степень успешности своей индивидуальной образовательной деятельности;
- давать оценку своим личностным качествам и чертам характера («каков я»), определять направления своего развития («каким я хочу стать», «что мне для этого надо сделать»);
- принимать и сохранять учебную задачу, в том числе задачи, поставленные на урок и задачи по освоению двигательных действий;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей, учитывая свои возможности и условия её реализации;
- -осуществлять контроль за техникой выполнения упражнений физкультурнооздоровительной деятельности;
- оценивать правильность выполнения движений и упражнений спортивнооздоровительной деятельности на уровне оценки соответствия их техническим требованиям и правилам безопасности;
- проводить самоанализ выполненных упражнений на основе знаний техники упражнения;
- вносить необходимые коррективы в действие, учитывая характер сделанных ошибок.

Познавательные УУД:

- читать простое схематическое изображение упражнения и различать условные обозначения;
- строить сообщения в устной и письменной форме, используя правила записи и терминологию общеразвивающих упражнений;
- ориентироваться в разнообразии подготовительных упражнений для разных видов физкультурно-оздоровительной деятельности.

Коммуникативные УУД:

- отстаивая свою точку зрения, приводить аргументы, подтверждая их фактами;
- учиться критично относиться к своему мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его;
- уметь взглянуть на ситуацию с иной позиции и договариваться с людьми иных позиций;
 - задавать вопросы для уточнения техники упражнений или правил игры. *Предметные результаты:*

«Ученик научится»:

- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- доброжелательно и уважительно относится к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- уметь оказывать помощь занимающимся, при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
 - выполнять акробатические и гимнастические упражнения на спортивных снарядах;
 - выполнять легкоатлетические упражнения;
 - -выполнять игровые действия и упражнения из спортивных игр.
 - «Ученик получит возможность»:
- -самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости;
 - соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
 - -участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
- повышать физическую подготовленность: она должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей, с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся;
 - выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

2. Содержание учебного предмета, курса

Физическая культура как область знаний.

История и современное развития физической культуры.

Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

Олимпийское движение в России. Современные олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе.

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Спорт и спортивная подготовка.

Всероссийские физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»

Физическая культура человека

Здоровье и здоровый образ жизни.

Коррекция осанки и телосложения.

Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью.

Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спор

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры (при нарушение опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхание и кровообращение, при близорукости).

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

Гимнастика с основами акробатики

Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), на гимнастической перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

Самбо:

Специально-подготовительные упражнения Самбо

Приёмы само страховки

Само страховка на спину перекатом через партнера. Варьирование сложности выполнения упражнения изменяя высоту препятствия (партнер располагается в седе на

пятках и в упоре на предплечьях, манекен, шест и др.) Само страховка перекатом через партнёра, находящегося в упоре на коленях и руках.

Само страховка на бок, выполняемая прыжком через руку партнера, стоящего в стойке. Само страховка на бок кувырком в движении, выполняя кувырок-полет через партнера, лежащего на ковре или стоящего боком.

Самостраховка при падении на ковер спиной из основной стойки с вращением вокруг продольной оси и приземлением на руки. Само страховка вперёд на руки из стойки на руках. Само страховка вперёд на руки прыжком. Падения на руки прыжком назад.

Самостраховка на спину прыжком.

Упражнения для бросков

Повторение специально-подготовительных упражнений для бросков изученных ранее: выведения из равновесия, захватом ног, бросков изученных ранее: выведения из равновесия, захватом ног, передняя и задняя подножки, подсечек.

Для зацепов. Ходьба на внутреннем крае стопы. «Зацеп» (снаружи, изнутри) за столб, тонкое дерево, ножку стола или стула. Имитация зацепа без партнера (то же с партнером). Для подхватов. Махи ногой назад с наклоном, то же с кувырком вперед через плечо. Имитация подхвата (без партнера и с партнером). Имитация подхвата с манекеном (стулом).

Для бросков через голову. Кувырок назад из положения стоя на одной ноге. В положении лежа на спине - поднимать манекен ногой, то же перебрасывать манекен через себя. С партнером в положении лежа на спине поднимать и опускать ногой (с захватом за руки, шею). Кувырок назад с мячом в руках - выталкивать мяч через себя в момент кувырка. Через спину (через бедро). Поворот кругом со скрещиванием ног, то же перешагивая через свою ногу. У гимнастической стенки с захватом рейки на уровне головы - поворот спиной к стене до касания ягодицами. Имитация броска через спину с палкой (подбивая тазом, ягодицами, боком). Переноска партнера на бедре (спине). Подбив тазом, спиной, боком.

Техническая подготовка

Броски. Выведение из равновесия: толчком, скручиванием. Бросок захватом руки и одноименной голени изнутри: выполнение на партнере, стоящем на колене; партнеру, встающему с колена (с помощью); в стойке (с помощью).

Задняя подножка. Задняя подножка, выполняемая партнеру, стоящему на одном колене. Задняя подножка захватом руки и туловища партнера. Бросок задняя подножка с захватом ноги.

Передняя подножка. Передняя подножка, выполняемая партнеру, стоящему на одном колене. Передняя подножка захватом руки и туловища партнера.

Боковая подсечка под выставленную ногу: выполнение подсечки партнеру, стоящему на колене; выполнение подсечки партнеру, скрестившему ноги; выполнение подсечки партнеру в стойке.

Бросок через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки. Зацеп голенью изнутри. Подхват под две ноги. Подхват под две ноги, выполняемый партнеру, стоящему на одном колене. Подхват под две ноги захватом руки и туловища партнера. Бросок через спину. Бросок через бедро.

Приёмы Самбо в положении лёжа. Болевой прием: рычаг локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро. Узел плеча ногой от удержания сбоку. Рычаг руки противнику, лежащему на груди (рычаг плеча, рычаг локтя). Болевой прием: рычаг локтя

захватом руки между ног. Ущемление ахиллова сухожилия при различных взаиморасположениях соперников.

Тактическая подготовка. Игры-задания. Тренировочные схватки по заданию.

Лапта:

Общеразвивающие и специальные упражнения. Специальные имитационные передвижения, прыжки, шаги, выпады по сигналу, приседания на одной и двух ногах по сигналу. Хват биты. Упражнения с битой, имитационные удары битой. Упражнения с теннисным мячом: подбрасывание вверх, ловля, броски мяча из разных положений с различными перемещениями; жонглирование. Удары мяча битой: сверху, сбоку, снизу; на точность и дальность. Удары за контрольную линию. Упражнения для совершенствования тактики игры в защите. Ловля мяча с подачи. Передача и ловля мяча с перемещением. Пространственные упражнения, выбор позиции в поле, согласованность действий в игре. Игры с мячом, эстафеты. Учебные и соревновательные игры. Двусторонняя игра.

Баскетбол:

Освоение основных стоек в сочетании с передвижениями. Освоение различных способов передвижения с техническими приемами. Ловля и передачи мяча различными способами, в том числе в движении. Ведение мяча левой и правой рукой с изменением скорости. Ведение мяча без зрительного контроля. Ведение мяча с асинхронным ритмом движений руки с мячом и ног. Ведение и передача из рук в руки. «Пятнашки» с ведением. Ведение мяча с использованием зрительных ограничений. Броски мяча одной (двумя) руками сверху. Броски мяча одной рукой сверху в прыжке; с места; в движении. Броски перечисленными способами со средних дистанций; по направлению прямо перед щитом; с сопротивлением защитника. Разнообразные исходные положения перед броском. Броски левой и правой рукой. Штрафные броски. Обманные движения. Противодействия защитника броску мяча в корзину. Освоение тактических действий. Двусторонняя игра.

Волейбол:

Освоение основных стоек в сочетании с передвижениями остановками, поворотами. Освоение различных способов передвижения с техническими приемами. Овладение техники приема и передачи мяча. Приемы техники владения мячом и основные способы их выполнения. Овладение техники подачи мяча. Двусторонняя игра.

Футбол:

Бег, ходьба, различные способы перемещения, прыжки; остановки; повороты. Основные стойки и специальная техника передвижений футболиста. Приемы техники владения мячом и основные способы их выполнения. Ведение, приём и передача мяча; дриблинг футболиста, взаимодействия игроков; упражнения с мячом и без мяча, индивидуально, в парах, в тройках, в группах; техника удара по мячу, жонглирование мячом, передача мяча, вбрасывание мяча, отбирание мяча у соперника, обманные движения; остановка летящего мяча, групповые обманные действия. Взаимодействия игроков в нападении. Длинный пас, игра в стенку, контроль мяча, завершение действия или контратака, игра в одно касание. Техническая подготовка. Техника передвижения полевого игрока и вратаря. Техника игры полевого игрока. Техника игры вратаря. Техника игры полевого игрока: тактика нападения. Тактика защиты. Тактика игры вратаря.

Подвижные игры: «борьба за мяч»; «гонка мячей по кругу»; «смена скорости и направления движения в беге»; «финты корпусом»; «чехарда»; «пятнашки». Эстафеты с элементами футбола. Двусторонняя игра.

Легкая атлетика:

Совершенствование навыков ходьбы. Техника бега. Ускорение с переходом в бег по инерции. Специальные беговые упражнения и задания с различными акцентами. Совершенствование навыков бега. Кросс по слабопересечённой местности. Прыжки на одной ноге; на двух ногах; с ноги на ногу; на месте; с поворотами; с продвижением вперёд и назад; со скакалкой. Прыжки в высоту; в длину; с места; с разбега. Прыжки через естественные препятствия, кочки, земляные возвышения и т. п., самостоятельно и в парах. Метание малого мяча различными способами. Броски набивного мяча различными способами.

Лыжные гонки:

Передвижение на лыжах разными способами скользящий шаг, классические лыжные ходы, попеременные ходы — двушажный и четырёхшажный; одновременные ходы — бесшажный, одношажный и двухшажный, коньковые ходы: одновременный полуконьковый ход; коньковый ход без отталкивания руками (с махами и без махов); одновременный одношажный коньковый ход, попеременный двухшажный коньковый ход. Упражнения, направленные на согласованное и слитное выполнение основных элементов классических и коньковых ходов.

Подъемы, спуски, повороты, торможения, спуск со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Преодоление подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Торможение «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Повороты на месте и в движении.

Спортивные игры:

Технико- тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, баскетбол, волейбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.

Национальные виды спорта: технико- тактические действия и правила. Игры по правилам.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность:

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики:

Развитие гибкости, координация движений, силы, выносливости.

Легкая атлетика:

Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжные гонки:

Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Спортивные и подвижные игры:

Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движения.

3. Тематическое планирование

| №п/ | Вид программный | Количество часов (уроков) | | | | |
|-----|------------------------------|---------------------------|--------|------------|--------|--------|
| П | материал | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| | | классы | классы | классы | классы | классы |
| | | 105 | 105 | 105 | 105 | 102 |
| 1 | Основы знаний | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| 2 | Легкая атлетика | 21 | 21 | 21 | 21 | 19 |
| 3 | Лыжная подготовка | 15 | 15 | 15 | 15 | 14 |
| 4 | Гимнастика с элементами | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 |
| | акробатики | | | | | |
| 5 | Элементы баскетбола | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 |
| 6 | Элементы футбола | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 |
| 7 | Элементы волейбола | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 |
| 8 | Русская лапта | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| 9 | Самбо | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| 10 | 10 Физкультурно – | | Вп | роцессе ур | ока | |
| | оздоровительная деятельность | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |

Календарно-тематическое планирование 5 класс

| № | Раздел | Тема урока. | Содержание урока | Да провед | |
|---|------------------------|---|--|--------------|------|
| | | | | план | факт |
| 1 | Теория | История и современное развития физической культуры. | Теория. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Вводный инструктаж по технике безопасности | | 1 |
| 2 | Легкая Атлети ка | Беговые упражнения. Спринтерский бег. | Беговые упражнения. Т.Б. Спринтерский бег. Высокий старт от 10 до 15 м. Обучение низкому старту. Бег с ускорением от 30 до 40 м. | | |
| 3 | Легкая Атлети ка | Развитие физических качеств. Бег на результат 30м | Спринтерский бег. Высокий старт до 15 м. Стартовый разгон. Эстафеты. Бег на результат 30 м | | |
| 4 | Легкая Атлети ка | Беговые упражнения. Бег на результат 60м | Способствовать развитию физических качеств. Бег на короткие дистанции. Бег на результат 60 м | | |
| 5 | Легкая Атлети ка | Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Метание мяча | Правила планирования режима дня. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 10 м. Метание малого мяча на дальность с места и разбега. | | |
| 6 | Легкая Атлети ка | Прыжки в длину с места. Метание малого мяча | Освоения прыжка в длину с места. Прыжки на одной и двух ногах на месте; с продвижением вперёд или назад; боком; в длину; с высоты; в высоту; через препятствия. Повторить метание мяча на дальность. Способствовать развитию физических качеств. | | |
| 7 | Легкая Атлети ка | Прыжки в длину с разбега. Метание малого мяча. | Обучение отталкивания в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель | | |
| 8 | Легкая Атлети ка | Прыжки в длину с разбега. Метание малого мяча. | Прыжок с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1 × 1) с 5–6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств | | |
| 9 | Легкая | Прыжок в высоту. | Прыжок в высоту с 5–7 беговых | | |

| | 4 | | | |
|-----|--------------|------------------|-------------------------------------|------|
| | Атлети | | шагов способом «перешагивание» | |
| | ка | | (подбор разбега и отталкивание). | |
| | | | Специальные беговые упражнения. | |
| | | | Развитие скоростно-силовых | |
| | | | качеств | |
| 10 | Легкая | Прыжок в высоту. | Прыжок в высоту с 5–7 беговых | |
| | Атлети | | шагов способом «перешагивание» | |
| | ка | | (подбор разбега и отталкивание). | |
| | | | Специальные беговые упражнения. | |
| | | | Развитие скоростно-силовых | |
| | | | качеств | |
| 11 | Легкая | Бег на средние | Бег в равномерном темпе от 7 до 10 | |
| | Атлети | дистанции | мин. ОРУ без предметов. | |
| | | дистанции | Подвижные игры. | |
| 12 | ка Легкая | Гог на опонина | 1 | |
| 12 | | Бег на средние | Бег в равномерном темпе от 8 до 10 | |
| | Атлети | дистанции | мин. ОРУ без предметов. | |
| 10 | ка | IC | Подвижные игры. | |
| 13 | Легкая | Кросс по | Преодоление дистанций на | |
| | Атлети | слабопересечённо | результат 1.000 м. | |
| | ка | й местности | | |
| 14 | Теория | Современное | Физическое развитие человека. | |
| | | представление о | Физическая подготовка, ее связь с | |
| | | физической | укреплением здоровья, развитием | |
| | | культуре | физических качеств. Всероссийский | |
| | | (основные | физкультурно-спортивный | |
| | | понятия) | комплекс «Готов к труду и | |
| | | , | обороне». | |
| 15 | Гимнас | Освоение | Инструктаж по Т.Б. Построение в | |
| | тика | строевых | шеренгу и колонну; выполнение | |
| | munca | упражнений. | основной стойки; выполнение | |
| | | J 1 | различных команд; размыкание в | |
| | | | шеренге и колонне на месте; | |
| | | | построение в круг колонной и | |
| | | | шеренгой; повороты на месте | |
| | | | налево и направо; размыкание и | |
| | | | <u> </u> | |
| | | | смыкание приставными шагами в | |
| 1.6 | L | Oanaayyya | Шеренге. | |
| 16 | Гимнас | Освоение | Перестроение из одной шеренги в | |
| | тика | строевых | три уступами и из колонны по | |
| | | упражнений. | одному в колонну по три и четыре | |
| | - | | поворотом в движении. | |
| 17 | Гимнас | Акробатические | Т.Б. во время выполнения | |
| | тика | упражнения и | упражнений. Освоение | |
| | | комбинации. | акробатических упражнений. | |
| | | | Перекаты. Группировка. Кувырок | |
| | | | вперед. Стойка на лопатках. Мост | |
| | | | из положения лежа. ОРУ с | |
| | | | гимнастическими палками. | |
| 18 | Гимнас | Акробатические | Т.Б. во время выполнения | |
| | тика | упражнения и | упражнений. Освоение | |
| | *** | комбинации. | акробатических упражнений. | |
| | | | Перекаты. Группировка. Кувырок | |
| | | | Trependible i pyllimpobna. Rybbipon | |

| | | 1 | | | |
|----------|-----------|-----------------|-------------------------------------|----------|--|
| | | | вперед. Стойка на лопатках. Мост | | |
| | | | из положения лежа. ОРУ с | | |
| | | | гимнастическими палками. | | |
| 19 | Гимнас | Акробатические | Т.Б. во время выполнения | | |
| | тика | упражнения и | упражнений. Освоение | | |
| | | комбинации. | акробатических упражнений. | | |
| | | | Перекаты. Группировка. Кувырок | | |
| | | | вперед. Стойка на лопатках. Мост | | |
| | | | из положения лежа. ОРУ с | | |
| | | | гимнастическими палками. | | |
| 20 | Гимнас | Акробатические | Т.Б. во время выполнения | | |
| | тика | упражнения и | упражнений. Освоение | | |
| | | комбинации. | акробатических упражнений. | | |
| | | | Перекаты. Группировка. Кувырок | | |
| | | | вперед. Стойка на лопатках. Мост | | |
| | | | из положения лежа. ОРУ с | | |
| | | | гимнастическими палками. | | |
| 21 | Гимнас | Акробатические | Т.Б. во время выполнения | | |
| | тика | упражнения и | упражнений. Освоение | | |
| | | комбинации. | акробатических упражнений. | | |
| | | , | Перекаты. Группировка. Кувырок | | |
| | | | вперед. Стойка на лопатках. Мост | | |
| | | | из положения лежа. ОРУ с | | |
| | | | гимнастическими палками. | | |
| 22 | Гимнас | Упражнения и | Т.Б. во время выполнения | | |
| | тика | комбинации на | упражнений. Разучить упражнения | | |
| | | бревне, | на гимнастическом бревне. | | |
| | | перекладине. | Освоение техники висов и упоров. | | |
| | | | Вис согнувшись, прогнувшись (м), | | |
| | | | смешанные висы (д). ОРУ на месте. | | |
| | | | Развитие силовых способностей. | | |
| 23 | Гимнас | 37 | Т.Б. во время выполнения | | |
| | тика | Упражнения и | упражнений. Разучить упражнения | | |
| | Trebrico. | комбинации на | на гимнастическом бревне. | | |
| | | бревне, | Освоение техники висов и упоров. | | |
| | | перекладине. | Вис согнувшись, прогнувшись (м), | | |
| | | | смешанные висы (д). ОРУ на месте. | | |
| | | | Развитие силовых способностей. | | |
| 24 | Гимнас | Опорный прыжок. | Т. Б. во время выполнения | | |
| | тика | | прыжков. Освоение техники | | |
| | | | опорного прыжка. Прыжки на | | |
| | | | горки. Вскок в упор прыжок присев; | | |
| | | | соскок прогнувшись. ОРУ со | | |
| | | | скакалками. | | |
| 25 | Гимнас | Опорный прыжок. | Т. Б. во время выполнения | | |
| | тика | | прыжков. Освоение техники | | |
| | | | опорного прыжка. Прыжки на | | |
| | | | горки. Вскок в упор прыжок присев; | | |
| | | | соскок прогнувшись. Лазание по | | |
| | | | канату (в висе на согнутых руках, | | |
| | | | лазанье в три и два приема). ОРУ со | | |
| | | | скакалками. | | |
| <u> </u> | <u> </u> | 1 | | <u> </u> | |

| 26 | Гимнас | Опорный прыжок. | Т. Б. во время выполнения | | |
|----------|----------|-------------------|--------------------------------------|---|--|
| 20 | тимнис | Опорный прыжок. | прыжков. Освоение техники | | |
| | тика | | опорного прыжка. Прыжки через | | |
| | | | козла ноги врозь. Лазание по канату | | |
| | | | 1 | | |
| | | | (в висе на согнутых руках, лазанье в | | |
| | | | три и два приема). ОРУ со | | |
| | | | скакалками. Развитие координации | | |
| 07 | | D | движений | | |
| 27 | Гимнас | Развитие силовых | ОРУ на осанку. СУ. Подтягивание | | |
| | тика | способностей | из виса (юноши), из виса лежа | | |
| | | | (девушки). Метание набивного мяча | | |
| | | | из – за головы (сидя, стоя), назад | | |
| | | | (через голову), от груди двумя | | |
| | | | руками или одной, сбоку одной | | |
| | | | рукой. Упражнения для мышц | | |
| | | | брюшного пресса на | | |
| | | | гимнастической скамейке и стенке. | | |
| 28 | Гимнас | Прикладная | Эстафеты. Полоса препятствий, | | |
| | тика | гимнастика | включающая разнообразные | | |
| | | | прикладные упражнения. | | |
| 29 | Теория | Физическая | Здоровье и здоровый образ жизни. | | |
| | | культура человека | Коррекция осанки и телосложения. | | |
| | | | Контроль и соблюдение за | | |
| | | | состоянием здоровья, физическим | | |
| | | | развитием, и физической | | |
| | | | подготовленностью. Требования | | |
| | | | безопасности и первая помощь при | | |
| | | | травмах во время занятий | | |
| | | | физической культурой и спортом. | | |
| 30 | Самбо | Национальный | Характеристика видов спорта, | | |
| | | вид спорта самбо. | входящих в программу | | |
| | | Краткая | Олимпийских игр. Правила техники | | |
| | | характеристика | безопасности. Приемы само | | |
| | | вида спорта. | страховки. Само страховка на спину | | |
| | | | перекатом через партнера. | | |
| 31 | Самбо | Приёмы само | Приемы само страховки. Само | | |
| | | страховки. | страховка перекатом через | | |
| | | | партнера, находящегося в упоре на | | |
| | | | коленях и руках. Т.Б. | | |
| 32 | Самбо | Упражнения для | Упражнения для бросков. | | |
| | | бросков. | Выведения из равновесия, захватом | | |
| | | | ног. Передняя и задняя подножки, | | |
| | | | подсечки. Т.Б. | | |
| 33 | Самбо | Упражнения для | Подножка для выведения из | | |
| | | бросков. | равновесия. | | |
| | | | Задняя подножка, выполняемая | | |
| | | | партнеру, стоящему на одной ноге. | | |
| | | | Т.Б. | | |
| 34 | Самбо | Специально- | Учебная схватка. Тактическая | | |
| | | подготовительные | подготовка. Игры задания. Т.Б. | | |
| | | упражнения | | | |
| 35 | | Специально- | Учебная схватка. Тактическая | | |
| <u> </u> | <u>I</u> | <u> </u> | I |] | |

| | | подготовительные | подготовка. Игры задания. Т.Б. | |
|----|-----------------|-------------------------------|--|--|
| | ~ | упражнения | | |
| 36 | Спортив | Основные стойки | Основные правила игры в | |
| | ные | в сочетании с | баскетбол. Т.Б. Стойки и | |
| | игры Баскетб | передвижениями | повороты. Передвижения | |
| | ОЛ | | игрока. Остановка двумя | |
| | | | шагами. Ведение мяча на месте. | |
| | | | Ходьба, бег приставными шагами с | |
| | | | поворотами на 180° и 360° | |
| 37 | Спортив | Овладение | Основные правила игры в | |
| | ные | техникой | баскетбол. Т.Б. Стойки и | |
| | игры | передвижений, | повороты. Передвижения | |
| | | остановок, поворотов и | игрока. Остановка двумя | |
| | | стоек. | шагами. Ведение мяча на месте. | |
| | | | Ходьба, бег приставными шагами с | |
| | | | поворотами на 180° и 360° | |
| 38 | Спортив | Освоение ловли и | Ловля и передача мяча. двумя | |
| | ные | передача мяча. | руками от груди, от плеча. Прыжки | |
| | игры | 1 // | толчком одной ноги с короткого | |
| | | | разбега (доставание края щита | |
| 39 | Спортив | Освоение ловли и | двумя руками). | |
| 39 | спортив ные | передача мяча. | Ловля и передача мяча. двумя руками от груди, от плеча. Прыжки | |
| | игры | передача мича. | толчком одной ноги с короткого | |
| | | | разбега (доставание края щита | |
| | | | двумя руками). Прыжки толчком | |
| | | | одной ноги с короткого разбега | |
| | | | (доставание края щита двумя | |
| 40 | <i>C</i> | 0 | руками). | |
| 40 | Спортив ные | Овладение техникой бросков | Броски одной и двумя руками с места и в движении. Остановка в | |
| | ные игры | мяча. | среднем беге. Остановка в беге по | |
| | stop of | | прямой, с изменением направления. | |
| 41 | Спортив | Овладение | Броски одной и двумя руками с | |
| | ные | техникой бросков | места и в движении. Остановка в | |
| | игры | мяча. | среднем беге. Остановка в беге по | |
| 42 | Conserve | Оржансти | прямой, с изменением направления. | |
| 42 | Спортив ные | Овладение техникой ведение | Ведение мяча на месте. Ведение и | |
| | ные игры | и передачи. | передача из рук в руки. Пятнашки с | |
| | Баскетб | b | ведением. Ведение мяча с | |
| | ОЛ | | использованием зрительных ограничений. | |
| 43 | Спортив | Овладение | Ведение мяча на месте. Ведение и | |
| | ные | техникой ведение | передача из рук в руки. Пятнашки с | |
| | игры | и передачи. | ведением. Ведение мяча с | |
| | | | использованием зрительных | |
| | | | ограничений. | |
| 44 | Спортив | Овладение | Ведение мяча на месте. Ведение и | |
| | ные | техникой ведение | | |

| | | | | Г | |
|----|----------------|-------------------------|---|---|--|
| | игры | и передачи. | передача из рук в руки. Пятнашки с | | |
| | | | ведением. Ведение мяча с | | |
| | | | использованием зрительных | | |
| | | | ограничений. | | |
| 45 | Спортив | Овладение | Ведение мяча на месте. Ведение и | | |
| | ные | техникой ведение | передача из рук в руки. Пятнашки с | | |
| | игры | и передачи. | ведением. Ведение мяча с | | |
| | | | использованием зрительных | | |
| | | | ограничений. | | |
| 46 | Спортив | Освоение | Вырывание и выбивание мяча. | | |
| | ные | индивидуальной | Баскетбол. Игра по правилам. | | |
| | игры | техники защиты. | Тактика свободного нападения. | | |
| | | | Позиционное нападение без | | |
| | | | изменения позиций игроков. | | |
| 47 | Спортив | Освоение | Вырывание и выбивание мяча. | | |
| ., | ные | индивидуальной | Баскетбол. Игра по правилам. | | |
| | игры | техники защиты. | Тактика свободного нападения. | | |
| | исры | телинки защиты. | Позиционное нападение без | | |
| | | | изменения позиций игроков. | | |
| 48 | Спортив | Комбинация из | Закрепление техники владения мяча | | |
| 70 | спортив ные | освоенных | Ловля одной и двумя руками | | |
| | игры | элементов. | высоко летящего мяча; с низкого | | |
| | игры | Учебная игра | отскока; быстро летящего мяча. | | |
| | | у чеоная игра | Ловля мяча при поступательном | | |
| | | | движении. Сочетание приемов. | | |
| 49 | Спортив | Комбинация из | - | | |
| 49 | - | · | Закрепление техники владения мяча | | |
| | ные | освоенных | Ловля одной и двумя руками | | |
| | игры | Элементов. | высоко летящего мяча; с низкого | | |
| | | Учебная игра | отскока; быстро летящего мяча. Ловля мяча при поступательном | | |
| | | | движении. Сочетание приемов. | | |
| 50 | Toomia | Canada | | | |
| 50 | Теория. | Способы двигательной | Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, | | |
| | | | 1 | | |
| | | (физкультурной) | инвентаря и одежды, планирование | | |
| | | деятельности | занятий с разной функциональной | | |
| | | Организация и | направлен н остью). Составление | | |
| | | проведение | планов и самостоятельное | | |
| | | самостоятельных | проведение занятий спортивной | | |
| | | занятий | подготовкой, прикладной | | |
| | | физической | физической подготовкой с учетом | | |
| | | культурой | индивидуальных показаний здоровья и физического развития. | | |
| 51 | Лыжная | Провина | <u> </u> | | |
| 31 | | Правила | Правила предупреждения | | |
| | подгото | предупреждения | травматизма во время занятий | | |
| | вка | травматизма во | лыжной подготовкой: подбор | | |
| | | время занятий л/п. | одежды, обуви и лыжного | | |
| 52 | П. 12121: 22 | Ступологий | инвентаря. | | |
| 52 | Лыжная | Ступающий и | Ступающий и скользящий шаг на | | |
| | подгото | скользящий шаг. | лыжах без лыжных палок. | | |
| 52 | вка | C | C | | |
| 53 | Лыжная | Ступающий и | Ступающий и скользящий шаг на | | |
| | подгото | скользящий шаг. | лыжах без лыжных палок. | | |

| | вка | | | |
|----|--|--|---|--|
| 54 | Лыжная подгото вка | Попеременный и одновременный двухшажный ход. | Попеременный и одновременный двухшажный ход. | |
| 55 | Лыжная подгото вка | Попеременный и одновременный двухшажный ход. | Попеременный и одновременный двухшажный ход. | |
| 56 | Лыжная подгото вка | Подъем на склон «елочкой», «полуелочкой» и спуск в основной стойке на лыжах. | Подъем на склон «елочкой», «полуелочкой» и спуск в основной стойке на лыжах. | |
| 57 | Лыжная подгото вка | Подъем на склон «елочкой», «полуелочкой» и спуск в основной стойке на лыжах. | Подъем на склон «елочкой», «полуелочкой» и спуск в основной стойке на лыжах. | |
| 58 | Лыжная подгото вка | Совершенствован ие лыжных ходов. | Прохождение дистанции по учебной лыжне ране изученными способами. | |
| 59 | Лыжная подгото вка | Совершенствован ие лыжных ходов. | Прохождение дистанции по учебной лыжне ране изученными лыжными ходами | |
| 60 | Лыжная подгото вка | Совершенствован ие лыжных ходов. | Прохождение дистанции по учебной лыжне ране изученными способами. | |
| 61 | Лыжная подгото вка | Игры на лыжах | Прохождение дистанции на лыжах различными ходами. Подъем на склон «лесенкой», торможение «плугом» на лыжах. Подвижные игры. | |
| 62 | Лыжная подгото вка | Игры на лыжах. Эстафеты. | Прохождение дистанции на лыжах различными ходами. Подъем на склон «лесенкой», торможение «плугом» на лыжах. Подвижные игры. | |
| 63 | Лыжная подгото вка | Развитие выносливости. | Прохождение дистанции 3 км на лыжах различными ходами. Подъем на склон «лесенкой», торможение «плугом» на лыжах. | |
| 64 | Лыжная подгото вка | Развитие выносливости. | Прохождение дистанции 3 км на лыжах различными ходами. Подъем на склон «лесенкой», торможение «плугом» на лыжах. | |
| 65 | Спортив ные игры Волейбо л | Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. | Техника безопасности при игре в волейбол. Стойка игрока. Передвижение. Правила игры. Передача мяча двумя руками верху. Упражнения на укрепление пальцев. П.и. | |

| 66 | Спортив | Овладение | Техника безопасности при игре в | |
|-----|---------|----------------------------|---|--|
| 00 | ные | техникой | волейбол. Стойка игрока. | |
| | игры | передвижений, | Передвижение. Правила игры. | |
| | | остановок, | Передача мяча двумя руками верху. | |
| | | поворотов и | Упражнения на укрепление | |
| | | стоек. | пальцев. П.и. | |
| 67 | Спортив | Овладение | Стойка игрока. Передвижение. | |
| | ные | техники приема и | Правила игры. Передача мяча двумя | |
| | игры | передачи мяча | руками сверху над собой и вперед. | |
| | | _ | Встречные эстафеты. | |
| 68 | Спортив | Овладение | Стойка игрока. Передвижение. | |
| | ные | техники приема и | Передача мяча двумя руками сверху | |
| | игры | передачи мяча | на месте и в движении. Прием мяча | |
| | | | снизу двумя руками над собой. | |
| | | | Работа в парах. П.и. | |
| 69 | Спортив | Овладение | Передвижение. Правила игры. | |
| | ные | техники подачи | Передача мяча двумя руками сверху | |
| | игры | мяча | на месте и в движении. Прием мяча | |
| | | | снизу двумя руками над собой и на | |
| | | | сетку. И нижняя прямая подача | |
| | | | мяча. П.и. | |
| 70 | Спортив | Овладение | Передвижение. Правила игры. | |
| | ные | техники подачи | Передача мяча двумя руками сверху | |
| | игры | мяча | на месте и в движении. Прием мяча | |
| | | | снизу двумя руками над собой и на | |
| | | | сетку. Нижняя прямая подача мяча. | |
| 71 | C | П | П.и. | |
| 71 | Спортив | Прием мяча снизу | Передвижения в стойке. Передача | |
| | ные | двумя руками над собой и в | мяча двумя руками сверху в парах. | |
| | игры | | Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. | |
| | | движении. | Игра в мини-волейбол | |
| 72 | Спортив | Прием мяча | Передвижения в стойке. Передача | |
| 12 | ные | снизу двумя | мяча двумя руками сверху в парах. | |
| | игры | руками над собой | Прием мяча снизу двумя руками | |
| | liepoi | и в движении. | над собой и на сетку. Эстафеты. | |
| 73 | Спортив | Совершенствован | Совершенствование нижнего и | |
| , - | ные | ие верхнего и | верхнего приема. Передача мяча | |
| | игры | нижнего приема. | двумя руками сверху с низу в парах. | |
| | 1 | | Работа на сетку. Нижняя прямая | |
| | | | подача. Эстафеты. | |
| 74 | Спортив | Совершенствован | Передвижения в стойке. Передача | |
| | ные | ие верхнего и | мяча двумя руками сверху в парах. | |
| | игры | нижнего приема. | Прием мяча снизу двумя руками | |
| | | | над собой и на сетку. Нижняя | |
| | | | прямая подача. П.и. | |
| 75 | Спортив | Технико- | Передвижения в стойке. Передача | |
| | ные | тактические | мяча двумя руками сверху в парах. | |
| | игры | действия | Прием мяча снизу двумя руками | |
| | | | над собой и на сетку. Нижняя | |
| | G | | прямая подача. П.и. | |
| 76 | Спортив | Технико- | Передвижения в стойке. Передача | |

| | ные | тактические | мяча двумя руками сверху в парах. | |
|----|---------|-------------------------------|--|--|
| | игры | действия | Прием мяча снизу двумя руками | |
| | liep of | денетыя | над собой и на сетку. Нижняя | |
| | | | прямая подача. П.и. | |
| 77 | Спортив | Учебная игра. | Передача мяча двумя руками сверху | |
| | ные | 1 | и снизу на месте и в движении. | |
| | игры | | Прием мяча снизу двумя руками | |
| | | | над собой и на сетку. Нижняя | |
| | | | прямая подача мяча. Учебная игра. | |
| 78 | Спортив | Учебная игра. | Передача двумя руками сверху и | |
| | ные | | снизу на месте и в движении. Прием | |
| | игры | | мяча снизу двумя руками над собой | |
| | | | и на сетку. Нижняя прямая подача | |
| | | | мяча. Учебная игра. | |
| 79 | Теория | Физическое | Комплексы упражнений для | |
| | | совершенствова | оздоровительных форм занятий | |
| | | ние | физической культурой. | |
| | | Физкультурно- | | |
| | | оздоровительна | | |
| | | я деятельность. | ** | |
| 80 | Лапта | Здоровье и | Инструктаж по технике | |
| | | здоровый образ | безопасности. Коррекция осанки и | |
| | | жизни. | телосложения. Контроль и | |
| | | Характеристика русской лапты. | соблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием, и | |
| | | русской лапты. | физической подготовленностью. | |
| | | | Стоики и передвижения. Правила | |
| | | | игры. | |
| 81 | Лапта | Влияние занятий | Стойка игрока, перемещения, ловля | |
| | | физической | мяча. | |
| | | культурой на | Здоровье и здоровый образ жизни. | |
| | | формирование | Коррекция осанки и телосложения. | |
| | | положительных | Контроль и соблюдение за | |
| | | качеств. Стойки | состоянием здоровья, физическим | |
| | | игрока, | развитием, и физической | |
| | | перемещения, | подготовленностью. Требования | |
| | | ловля мяча. | безопасности и первая помощь при | |
| | | | травмах во время занятий | |
| | | | физической культурой и спортом. | |
| | | | Стоики и передвижения, ловля | |
| 82 | Лапта | | мяча. Правила игры. Разучивание ловля мяча двумя | |
| 02 | Jianina | Измерение | руками. Закрепление прыжков. | |
| | | резервов | Передача мяча с близкого | |
| | | организма и | расстояния (3-10м). Подача мяча и | |
| | | состояния | удары по мячу. | |
| | | здоровья. Передача мяча. | Jane in in if. | |
| 83 | Лапта | Первая помощь | Передача мяча двумя руками сверху | |
| | | при травмах. | и снизу на месте и в движении, с | |
| | | The Landing | дальнего расстояния (30-40м). | |

| | | Передача мяча. | Прием мяча снизу двумя руками | |
|----|-----------------------------------|--|--|--|
| 84 | Лапта | Развитие координации движений. Учебная игра. Развитие | над собой и на сетку. Учебная игра. Разучивание индивидуальные защитные действия. Закрепление ловли мяча, передачи мяча партнеру. Ловля мяча с лета. Подача мяча, удар сверху, перебежки Игра по упрощённым правилам. Разучивание индивидуальные | |
| 83 | Jiunmu | координации движений. Учебная игра. | защитные действия. Закрепление ловли мяча, передачи мяча партнеру. Ловля мяча с лета. Подача мяча, удар сверху, перебежки. Игра по упрощённым правилам. | |
| 86 | Спортив ные игры Футбол. | Освоение ударов по мячу и остановок мяча. | Т.Б. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Удары по мячу. Правила игры. | |
| 87 | Спортив ные игры | Овладение техникой передвижений остановок, поворотов и стоек. | Закрепление техники перемещения, владения мячом и техники ударов по мячу. Игра мини- футбол. | |
| 88 | Спортив ные игры | Удары по не подвижному и катящемуся мячу. | Овладение техникой ведения мяча. Ведение мяча по прямой с изменением направления. Удары по мячу. Правила игры | |
| 89 | Спортив ные игры | Удары по не подвижному и катящемуся мячу. | Овладение техникой ведения мяча. Ведение мяча по прямой с изменением направления. Удары по мячу. Правила игры | |
| 90 | Спортив ные игры | Удары по воротам | Закрепление техники перемещения, владения мячом и техники ударов по мячу. Удары по воротам. Игра мини-футбол. | |
| 91 | Спортив ные игры | Ведение мяча по прямой с изменением направления. Учебная игра. | Ведение мяча по прямой с изменением направления. Учебная игра. | |
| 92 | Спортив ные игры | Ведение мяча по прямой с изменением направления. | Ведение мяча по прямой с изменением направления. Учебная игра. | |

| | | Учебная игра. | | |
|----|---------|------------------|------------------------------------|--|
| 93 | Спортив | Комбинации: | Комбинации: ведение, удар, приём | |
| | ные | ведение, удар, | мяча, остановка. Учебная игра. | |
| | игры | приём мяча, | | |
| | 1 | остановка. | | |
| 94 | Спортив | Комбинации: | Комбинации: ведение, удар, приём | |
| | ные | ведение, удар, | мяча, остановка. Учебная игра. | |
| | игры | приём мяча, | 1 | |
| | 1 | остановка. | | |
| 95 | Легкая | Лёгкая атлетика. | Беговые упражнения. Т.Б. | |
| | Атлети | Беговые | Спринтерский бег. Высокий старт | |
| | ка. | упражнения. | от 10 до 15 м. Бег с ускорением от | |
| | | Спринтерский | 30 до 40 м. | |
| | | бег. | | |
| 96 | Легкая | Развитие | Спринтерский бег. Высокий старт | |
| | Атлети | физических | до 15 м. Стартовый разгон. | |
| | ка. | качеств. | Эстафеты. Бег на результат 30 м. | |
| | | Бег на результат | | |
| | | 30м | | |
| 97 | Легкая | Беговые | Спринтерский бег. Высокий старт | |
| | Атлети | упражнения. | до 15 м. Стартовый разгон. | |
| | ка. | Бег на результат | Эстафеты. Бег на результат 60 м. | |
| | | 60м | | |
| 98 | Легкая | Эстафетный бег. | Способствовать развитию фи- | |
| | Атлети | • | зических качеств. Бег на короткие | |
| | ка. | | дистанции. Освоение передачи | |
| | | | эстафетной палочки. | |
| 99 | Легкая | Прыжки в длину с | Обучение отталкивания в прыжке в | |
| | Атлети | разбега. Метание | длину способом «согнув ноги», | |
| | ка. | малого мяча | прыжок с 7–9 шагов разбега. | |
| | | | Метание малого мяча в | |
| | | | горизонтальную цель | |
| 10 | Легкая | Прыжки в длину с | Прыжок с 7–9 шагов разбега. | |
| 0 | Атлети | разбега. Метание | Метание | |
| | ка. | малого мяча. | малого мяча в горизонтальную цель | |
| | | | (1 × 1) с 5–6 м. ОРУ. Специальные | |
| | | | беговые упражнения. Развитие | |
| | | | скоростно-силовых качеств | |
| 10 | Легкая | Прыжки в высоту | Прыжок в высоту с 5–7 беговых | |
| 1 | Атлети | | шагов способом «перешагивание» | |
| | ка. | | (подбор разбега и отталкивание). | |
| | | | Специальные | |
| | | | беговые упражнения. Развитие | |
| | | | скоростно-силовых качеств | |
| 10 | Легкая | Прыжки в высоту | Прыжок в высоту с 5–7 беговых | |
| 2 | Атлети | | шагов способом «перешагивание» | |
| | ка. | | (подбор разбега и отталкивание). | |
| | | | Специальные | |
| | | | беговые упражнения. Развитие | |
| | | | скоростно-силовых качеств | |
| 10 | Легкая | Бег на средние | Бег в равномерном темпе от 10 до | |
| 3 | Атлети | дистанции | 12 мин. ОРУ без предметов. | |

| | ка. | | Подвижные игры. | |
|----|--------|------------------|-------------------------------|--|
| 10 | Легкая | Кросс по | Преодоление дистанций 1000 м. | |
| 4 | Атлети | слабопересечённо | | |
| | ка | й местности | | |
| 10 | Теория | Тестирование | Проверка знаний. | |
| 5 | | | | |

Календарно-тематическое планирование 6 класс

| № | Раздел | Тема урока. | Содержание урока | Да [,] провед | |
|---|------------------------|---|--|---------------------------|------|
| | | | | план | факт |
| 1 | Теория | История и современное развития физической культуры. | Теория. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Вводный инструктаж по технике безопасности | | |
| 2 | Легкая Атлети ка | Беговые упражнения. Спринтерский бег. | Беговые упражнения. Т.Б. Спринтерский бег. Высокий старт от 10 до 15 м. Обучение низкому старту. Бег с ускорением от 30 до 40 м. | | |
| 3 | Легкая Атлети ка | Развитие физических качеств. Бег на результат 30м | Спринтерский бег. Высокий старт до 15 м. Стартовый разгон. Эстафеты. Бег на результат 30 м | | |
| 4 | Легкая Атлети ка | Беговые упражнения. Бег на результат 60м | Способствовать развитию физических качеств. Бег на короткие дистанции. Бег на результат 60 м | | |
| 5 | Легкая Атлети ка | Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Метание мяча | Правила планирования режима дня. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 10 м. Метание малого мяча на дальность с места и разбега. | _ | |
| 6 | Легкая Атлети ка | Прыжки в длину с места. Метание малого мяча | Освоения прыжка в длину с места. Прыжки на одной и двух ногах на месте; с продвижением вперёд или назад; боком; в длину; с высоты; в высоту; через препятствия. Повторить метание мяча на дальность. Способствовать развитию физических качеств. | | |
| 7 | Легкая Атлети ка | Прыжки в длину с разбега. Метание малого мяча. | Обучение отталкивания в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча в | | |

| | | | горизонтальную цель | |
|-----|--------|------------------|---|--|
| 8 | Легкая | Прыжки в длину с | Прыжок с 7–9 шагов разбега. | |
| | Атлети | разбега. Метание | Метание малого мяча в | |
| | ка | малого мяча. | горизонтальную цель (1×1) с 5— | |
| | Ku | | 6м. ОРУ. Специальные беговые | |
| | | | упражнения. Развитие скоростно- | |
| | | | силовых качеств | |
| 9 | Легкая | Прыжок в высоту. | Прыжок в высоту с 5–7 беговых | |
| | Атлети | | шагов способом «перешагивание» | |
| | ка | | (подбор разбега и отталкивание). | |
| | | | Специальные | |
| | | | беговые упражнения. Развитие | |
| | | | скоростно-силовых качеств | |
| 10 | Легкая | Прыжок в высоту. | Прыжок в высоту с 5–7 беговых | |
| | Атлети | | шагов способом «перешагивание» | |
| | ка | | (подбор разбега и отталкивание). | |
| | | | Специальные | |
| | | | беговые упражнения. Развитие | |
| | | | скоростно-силовых качеств | |
| 11 | Легкая | Бег на средние | Бег в равномерном темпе от 7 до 10 | |
| | Атлети | дистанции | мин. ОРУ без предметов. | |
| | ка | | Подвижные игры. | |
| 12 | Легкая | Бег на средние | Бег в равномерном темпе от 8 до 10 | |
| | Атлети | дистанции | мин. ОРУ без предметов. | |
| | ка | | Подвижные игры. | |
| 13 | Легкая | Кросс по | Преодоление дистанций на | |
| | Атлети | слабопересечённо | результат 1.000 м. | |
| | ка | й местности | | |
| 14 | Теория | Современное | Физическое развитие человека. | |
| | | представление о | Физическая подготовка, ее связь с | |
| | | физической | укреплением здоровья, развитием | |
| | | культуре | физических качеств. Всероссийский | |
| | | (основные | физкультурно-спортивный | |
| | | понятия) | комплекс «Готов к труду и | |
| | | | обороне». | |
| 15 | Гимнас | Освоение | Инструктаж по Т.Б. Построение в | |
| | тика | строевых | шеренгу и колонну; выполнение | |
| | | упражнений. | основной стойки; выполнение | |
| | | | различных команд; размыкание в | |
| | | | шеренге и колонне на месте; | |
| | | | построение в круг колонной и | |
| | | | шеренгой; повороты на месте | |
| | | | налево и направо; размыкание и | |
| | | | смыкание приставными шагами в | |
| 4 - | - | | шеренге. | |
| 16 | Гимнас | Освоение | Перестроение из одной шеренги в | |
| | тика | строевых | три уступами и из колонны по | |
| | | упражнений. | одному в колонну по три и четыре | |
| | | | поворотом в движении. | |
| 17 | Гимнас | Акробатические | Т.Б. во время выполнения | |
| | тика | упражнения и | упражнений. Освоение | |
| | | комбинации. | акробатических упражнений. | |

| l 1 | i | | | , | 1 |
|-----|----------|--|------------------------------------|---|---|
| | | | Перекаты. Группировка. Кувырок | | |
| | | | вперед. Стойка на лопатках. Мост | | |
| | | | из положения лежа. ОРУ с | | |
| | | | гимнастическими палками. | | |
| 18 | Гимнас | Акробатические | Т.Б. во время выполнения | | |
| | тика | упражнения и | упражнений. Освоение | | |
| | | комбинации. | акробатических упражнений. | | |
| | | | Перекаты. Группировка. Кувырок | | |
| | | | вперед. Стойка на лопатках. Мост | | |
| | | | из положения лежа. ОРУ с | | |
| | | | гимнастическими палками. | | |
| 19 | Гимнас | Акробатические | Т.Б. во время выполнения | | |
| | тика | упражнения и | упражнений. Освоение | | |
| | тики | комбинации. | акробатических упражнений. | | |
| | | комоннации. | Перекаты. Группировка. Кувырок | | |
| | | | вперед. Стойка на лопатках. Мост | | |
| | | | из положения лежа. ОРУ с | | |
| | | | гимнастическими палками. | | |
| 20 | Гимнас | Алтоботунувания | | | |
| 20 | Тимнас | Акробатические | Т.Б. во время выполнения | | |
| | тика | упражнения и | упражнений. Освоение | | |
| | | комбинации. | акробатических упражнений. | | |
| | | | Перекаты. Группировка. Кувырок | | |
| | | | вперед. Стойка на лопатках. Мост | | |
| | | | из положения лежа. ОРУ с | | |
| 2.1 | - | | гимнастическими палками. | | |
| 21 | Гимнас | Акробатические | Т.Б. во время выполнения | | |
| | тика | упражнения и | упражнений. Освоение | | |
| | | комбинации. | акробатических упражнений. | | |
| | | | Перекаты. Группировка. Кувырок | | |
| | | | вперед. Стойка на лопатках. Мост | | |
| | | | из положения лежа. ОРУ с | | |
| | | | гимнастическими палками. | | |
| 22 | Гимнас | Упражнения и | Т.Б. во время выполнения | | |
| | тика | комбинации на | упражнений. Разучить упражнения | | |
| | | бревне, | на гимнастическом бревне. | | |
| | | перекладине. | Освоение техники висов и упоров. | | |
| | | | Вис согнувшись, прогнувшись (м), | | |
| | | | смешанные висы (д). ОРУ на месте. | | |
| | | | Развитие силовых способностей. | | |
| 23 | Гимнас | Упражнения и | Т.Б. во время выполнения | | |
| | тика | комбинации на | упражнений. Разучить упражнения | | |
| | | бревне, | на гимнастическом бревне. | | |
| | | - | Освоение техники висов и упоров. | | |
| | | перекладине. | Вис согнувшись, прогнувшись (м), | | |
| | | | смешанные висы (д). ОРУ на месте. | | |
| | | | Развитие силовых способностей. | | |
| 24 | Гимнас | Опорный прыжок. | Т. Б. во время выполнения | | |
| | тика | The state of the s | прыжков. Освоение техники | | |
| | | | опорного прыжка. Прыжки на | | |
| | | | горки. Вскок в упор прыжок присев; | | |
| | | | соскок прогнувшись. ОРУ со | | |
| | | | скакалками. | | |
| | <u> </u> | <u> </u> | Chanadhailli. | | |

| 25 | F | | T. F. | |
|----|------------|-------------------|---|--|
| 25 | Гимнас | Опорный прыжок. | Т. Б. во время выполнения | |
| | тика | | прыжков. Освоение техники | |
| | | | опорного прыжка. Прыжки на | |
| | | | горки. Вскок в упор прыжок присев; | |
| | | | соскок прогнувшись. Лазание по | |
| | | | канату (в висе на согнутых руках, | |
| | | | лазанье в три и два приема). ОРУ со | |
| | | | скакалками. | |
| 26 | Гимнас | Опорный прыжок. | Т. Б. во время выполнения | |
| | тика | | прыжков. Освоение техники | |
| | | | опорного прыжка. Прыжки через | |
| | | | козла ноги врозь. Лазание по канату | |
| | | | (в висе на согнутых руках, лазанье в | |
| | | | три и два приема). ОРУ со | |
| | | | скакалками. Развитие координации | |
| | | | движений | |
| 27 | Гимнас | Развитие силовых | ОРУ на осанку. СУ. Подтягивание | |
| | тика | способностей | из виса (юноши), из виса лежа | |
| | | | (девушки). Метание набивного мяча | |
| | | | из – за головы (сидя, стоя), назад | |
| | | | (через голову), от груди двумя | |
| | | | руками или одной, сбоку одной | |
| | | | рукой. Упражнения для мышц | |
| | | | брюшного пресса на | |
| | | | гимнастической скамейке и стенке. | |
| 28 | Гимнас | Прикладная | Эстафеты. Полоса препятствий, | |
| | тика | гимнастика | включающая разнообразные | |
| | | | прикладные упражнения. | |
| 29 | Теория | Физическая | Здоровье и здоровый образ жизни. | |
| | | культура человека | Коррекция осанки и телосложения. | |
| | | | Контроль и соблюдение за | |
| | | | состоянием здоровья, физическим | |
| | | | развитием, и физической | |
| | | | подготовленностью. Требования | |
| | | | безопасности и первая помощь при | |
| | | | травмах во время занятий | |
| | ~ : | | физической культурой и спортом. | |
| 30 | Самбо | Национальный | Характеристика видов спорта, | |
| | | вид спорта самбо. | входящих в программу | |
| | | Краткая | Олимпийских игр. Правила техники | |
| | | характеристика | безопасности. Приемы само | |
| | | вида спорта. | страховки. Само страховка на спину | |
| 21 | <i>C c</i> | П " | перекатом через партнера. | |
| 31 | Самбо | Приёмы само | Приемы само страховки. Само | |
| | | страховки. | страховка перекатом через | |
| | | | партнера, находящегося в упоре на | |
| 22 | C C | V | коленях и руках. Т.Б. | |
| 32 | Самбо | Упражнения для | Упражнения для бросков. | |
| | | бросков. | Выведения из равновесия, захватом | |
| | | | ног. Передняя и задняя подножки, подсечки. Т.Б. | |
| | | Ī | г полсечки. т. р . | |
| 33 | Самбо | Упражнения для | Подножка для выведения из | |

| 35 Constant of the second of t | Самбо Спортив ные игры Спортив ные игры Спортив | Специально- подготовительные упражнения. Специально- подготовительные упражнения Основные стойки в сочетании с передвижениями Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. | равновесия. Задняя подножка, выполняемая партнеру, стоящему на одной ноге. Т.Б. Учебная схватка. Тактическая подготовка. Игры задания. Т.Б. Учебная схватка. Тактическая подготовка. Игры задания. Т.Б. Основные правила игры в баскетбол. Т.Б. Стойки и повороты. Передвижения игрока. Остановка двумя шагами. Ведение мяча на месте. Ходьба, бег приставными шагами с поворотами на 180° и 360° Основные правила игры в баскетбол. Т.Б. Стойки и повороты. Передвижения игры в баскетбол. Т.Б. Стойки и повороты. Передвижения игрока. Остановка двумя шагами. Ведение мяча на месте. Ходьба, бег приставными шагами с поворотами на 180° и 360° Ловля и передача мяча. двумя |
|--|---|---|--|
| 35 Constant of the second of t | Самбо Спортив ные игры Баскетб ол Спортив ные | подготовительные упражнения. Специально-подготовительные упражнения Основные стойки в сочетании с передвижениями Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. | на одной ноге. Т.Б. Учебная схватка. Тактическая подготовка. Игры задания. Т.Б. Учебная схватка. Тактическая подготовка. Игры задания. Т.Б. Основные правила игры в баскетбол. Т.Б. Стойки и повороты. Передвижения игрока. Остановка двумя шагами. Ведение мяча на месте. Ходьба, бег приставными шагами с поворотами на 180° и 360° Основные правила игры в баскетбол. Т.Б. Стойки и повороты. Передвижения игры в баскетбол. Т.Б. Стойки и повороты. Передвижения игрока. Остановка двумя шагами. Ведение мяча на месте. Ходьба, бег приставными шагами с поворотами на 180° и 360° |
| 35 Constant of the second of t | Самбо Спортив ные игры Баскетб ол Спортив ные | подготовительные упражнения. Специально-подготовительные упражнения Основные стойки в сочетании с передвижениями Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. | Учебная схватка. Тактическая подготовка. Игры задания. Т.Б. Учебная схватка. Тактическая подготовка. Игры задания. Т.Б. Основные правила игры в баскетбол. Т.Б. Стойки и повороты. Передвижения игрока. Остановка двумя шагами. Ведение мяча на месте. Ходьба, бег приставными шагами с поворотами на 180° и 360° Основные правила игры в баскетбол. Т.Б. Стойки и повороты. Передвижения игрока. Остановка двумя шагами. Ведение мяча на месте. Ходьба, бег приставными шагами с поворотами на 180° и 360° |
| 35 Constant of the second of t | Самбо Спортив ные игры Баскетб ол Спортив ные | подготовительные упражнения. Специально-подготовительные упражнения Основные стойки в сочетании с передвижениями Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. | подготовка. Игры задания. Т.Б. Учебная схватка. Тактическая подготовка. Игры задания. Т.Б. Основные правила игры в баскетбол. Т.Б. Стойки и повороты. Передвижения игрока. Остановка двумя шагами. Ведение мяча на месте. Ходьба, бег приставными шагами с поворотами на 180° и 360° Основные правила игры в баскетбол. Т.Б. Стойки и повороты. Передвижения игрока. Остановка двумя шагами. Ведение мяча на месте. Ходьба, бег приставными шагами с поворотами на 180° и 360° |
| 36 Ci не из 37 Ci не из 38 Ci не из | Спортив ные игры Баскетб ол Спортив ные игры | упражнения. Специально- подготовительные упражнения Основные стойки в сочетании с передвижениями Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. | Учебная схватка. Тактическая подготовка. Игры задания. Т.Б. Основные правила игры в баскетбол. Т.Б. Стойки и повороты. Передвижения игрока. Остановка двумя шагами. Ведение мяча на месте. Ходьба, бег приставными шагами с поворотами на 180° и 360° Основные правила игры в баскетбол. Т.Б. Стойки и повороты. Передвижения игрока. Остановка двумя шагами. Ведение мяча на месте. Ходьба, бег приставными шагами с поворотами на 180° и 360° |
| 36 Ci HE UZ ST | Спортив ные игры Баскетб ол Спортив ные игры | Специально- подготовительные упражнения Основные стойки в сочетании с передвижениями Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. | подготовка. Игры задания. Т.Б. Основные правила игры в баскетбол. Т.Б. Стойки и повороты. Передвижения игрока. Остановка двумя шагами. Ведение мяча на месте. Ходьба, бег приставными шагами с поворотами на 180° и 360° Основные правила игры в баскетбол. Т.Б. Стойки и повороты. Передвижения игрока. Остановка двумя шагами. Ведение мяча на месте. Ходьба, бег приставными шагами с поворотами на 180° и 360° |
| 36 Ci HE UZ ST | Спортив ные игры Баскетб ол Спортив ные игры | подготовительные упражнения Основные стойки в сочетании с передвижениями Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. | подготовка. Игры задания. Т.Б. Основные правила игры в баскетбол. Т.Б. Стойки и повороты. Передвижения игрока. Остановка двумя шагами. Ведение мяча на месте. Ходьба, бег приставными шагами с поворотами на 180° и 360° Основные правила игры в баскетбол. Т.Б. Стойки и повороты. Передвижения игрока. Остановка двумя шагами. Ведение мяча на месте. Ходьба, бег приставными шагами с поворотами на 180° и 360° |
| 37 Ci HE UZ | ные игры Баскетб ол Спортив ные игры | упражнения Основные стойки в сочетании с передвижениями Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. | Основные правила игры в баскетбол. Т.Б. Стойки и повороты. Передвижения игрока. Остановка двумя шагами. Ведение мяча на месте. Ходьба, бег приставными шагами с поворотами на 180° и 360° Основные правила игры в баскетбол. Т.Б. Стойки и повороты. Передвижения игрока. Остановка двумя шагами. Ведение мяча на месте. Ходьба, бег приставными шагами с поворотами на 180° и 360° |
| 37 Ci HE UZ | ные игры Баскетб ол Спортив ные игры | Основные стойки в сочетании с передвижениями Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. | баскетбол. Т.Б. Стойки и повороты. Передвижения игрока. Остановка двумя шагами. Ведение мяча на месте. Ходьба, бег приставными шагами с поворотами на 180° и 360° Основные правила игры в баскетбол. Т.Б. Стойки и повороты. Передвижения игрока. Остановка двумя шагами. Ведение мяча на месте. Ходьба, бег приставными шагами с поворотами на 180° и 360° |
| 37 Ci HE UZ | ные игры Баскетб ол Спортив ные игры | В сочетании с передвижениями Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. | баскетбол. Т.Б. Стойки и повороты. Передвижения игрока. Остановка двумя шагами. Ведение мяча на месте. Ходьба, бег приставными шагами с поворотами на 180° и 360° Основные правила игры в баскетбол. Т.Б. Стойки и повороты. Передвижения игрока. Остановка двумя шагами. Ведение мяча на месте. Ходьба, бег приставными шагами с поворотами на 180° и 360° |
| 37 Ci не ига | игры Баскетб ол Спортив ные игры | Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. | повороты. Передвижения игрока. Остановка двумя шагами. Ведение мяча на месте. Ходьба, бег приставными шагами с поворотами на 180° и 360° Основные правила игры в баскетбол. Т.Б. Стойки и повороты. Передвижения игрока. Остановка двумя шагами. Ведение мяча на месте. Ходьба, бег приставными шагами с поворотами на 180° и 360° |
| 37 CHE UZ | Баскетб ол Спортив ные игры | Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. | игрока. Остановка двумя шагами. Ведение мяча на месте. Ходьба, бег приставными шагами с поворотами на 180° и 360° Основные правила игры в баскетбол. Т.Б. Стойки и повороты. Передвижения игрока. Остановка двумя шагами. Ведение мяча на месте. Ходьба, бег приставными шагами с поворотами на 180° и 360° |
| 37 Ci не ига | ол Спортив ные игры | техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. | шагами. Ведение мяча на месте. Ходьба, бег приставными шагами с поворотами на 180° и 360° Основные правила игры в баскетбол. Т.Б. Стойки и повороты. Передвижения игрока. Остановка двумя шагами. Ведение мяча на месте. Ходьба, бег приставными шагами с поворотами на 180° и 360° |
| 37 Ci не из | Спортив ные игры | техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. | Ходьба, бег приставными шагами с поворотами на 180° и 360° Основные правила игры в баскетбол. Т.Б. Стойки и повороты. Передвижения игрока. Остановка двумя шагами. Ведение мяча на месте. Ходьба, бег приставными шагами с поворотами на 180° и 360° |
| 38 Ci не иг | ные игры | техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. | поворотами на 180° и 360° Основные правила игры в баскетбол. Т.Б. Стойки и повороты. Передвижения игрока. Остановка двумя шагами. Ведение мяча на месте. Ходьба, бег приставными шагами с поворотами на 180° и 360° |
| 38 Ci не иг | ные игры | техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. | Основные правила игры в баскетбол. Т.Б. Стойки и повороты. Передвижения игрока. Остановка двумя шагами. Ведение мяча на месте. Ходьба, бег приставными шагами с поворотами на 180° и 360° |
| 38 Ci не иг | ные игры | техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. | баскетбол. Т.Б. Стойки и повороты. Передвижения игрока. Остановка двумя шагами. Ведение мяча на месте. Ходьба, бег приставными шагами с поворотами на 180° и 360° |
| 38 Ci | игры | передвижений, остановок, поворотов и стоек. | повороты. Передвижения игрока. Остановка двумя шагами. Ведение мяча на месте. Ходьба, бег приставными шагами с поворотами на 180° и 360° |
| 38 Ci не иг | | остановок, поворотов и стоек. | игрока. Остановка двумя шагами. Ведение мяча на месте. Ходьба, бег приставными шагами с поворотами на 180° и 360° |
| иг | Спортив | стоек. | шагами. Ведение мяча на месте. Ходьба, бег приставными шагами с поворотами на 180° и 360° |
| иг | Спортив | | Ходьба, бег приставными шагами с поворотами на 180° и 360° |
| иг | Спортив | Освоение ловли и | поворотами на 180° и 360° |
| иг | Спортив | Освоение ловли и | 1 |
| иг | Спортив | Освоение ловли и | Ловля и передача мяча. двумя |
| иг | - | | 1 |
| | ные | передача мяча. | руками от груди, от плеча. Прыжки |
| 39 <i>C</i> | <i>игры</i> | • | толчком одной ноги с короткого |
| 39 <i>C</i> | | | разбега (доставание края щита |
| 39 C | C | 0 | двумя руками). |
| | Спортив | Освоение ловли и | Ловля и передача мяча. двумя |
| | ные | передача мяча. | руками от груди, от плеча. Прыжки |
| u a | ігры | | толчком одной ноги с короткого |
| | | | разбега (доставание края щита |
| | | | двумя руками). Прыжки толчком одной ноги с короткого разбега |
| | | | (доставание края щита двумя |
| | | | руками). |
| 40 C | Спортив | Овладение | Броски одной и двумя руками с |
| | ные | техникой бросков | места и в движении. Остановка в |
| | игры | мяча. | среднем беге. Остановка в беге по |
| | F | | прямой, с изменением направления. |
| 41 C | Спортив | Овладение | Броски одной и двумя руками с |
| | ные | техникой бросков | места и в движении. Остановка в |
| | игры | мяча. | среднем беге. Остановка в беге по |
| | _ | | прямой, с изменением направления. |
| 42 C | Спортив | Овладение | Ведение мяча на месте. Ведение и |
| н | ные | техникой ведение | передача из рук в руки. Пятнашки с |
| $ u_a $ | игры | и передачи. | ведением. Ведение мяча с |
| | I | | использованием зрительных |
| | | | |

| 43 | Спортив ные игры | Овладение техникой ведение и передачи. | Ведение мяча на месте. Ведение и передача из рук в руки. Пятнашки с ведением. Ведение мяча с использованием зрительных ограничений. | |
|----|--------------------------|---|---|--|
| 44 | Спортив ные игры | Овладение техникой ведение и передачи. | Ведение мяча на месте. Ведение и передача из рук в руки. Пятнашки с ведением. Ведение мяча с использованием зрительных ограничений. | |
| 45 | Спортив ные игры | Овладение техникой ведение и передачи. | Ведение мяча на месте. Ведение и передача из рук в руки. Пятнашки с ведением. Ведение мяча с использованием зрительных ограничений. | |
| 46 | Спортив ные игры | Освоение индивидуальной техники защиты. | Вырывание и выбивание мяча. Баскетбол. Игра по правилам. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. | |
| 47 | Спортив ные игры | Освоение индивидуальной техники защиты. | Вырывание и выбивание мяча. Баскетбол. Игра по правилам. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. | |
| 48 | Спортив ные игры | Комбинация из освоенных элементов. Учебная игра | Закрепление техники владения мяча Ловля одной и двумя руками высоко летящего мяча; с низкого отскока; быстро летящего мяча. Ловля мяча при поступательном движении. Сочетание приемов. | |
| 49 | Спортив ные игры. | Комбинация из освоенных элементов. Учебная игра | Закрепление техники владения мяча Ловля одной и двумя руками высоко летящего мяча; с низкого отскока; быстро летящего мяча. Ловля мяча при поступательном движении. Сочетание приемов. | |
| 50 | Теория. | Способы двигательной (физкультурной) деятельности Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой | Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направлен н остью). Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. | |
| 51 | Лыжная подгото вка | Правила предупреждения травматизма во | Правила предупреждения травматизма во время занятий лыжной подготовкой: подбор | |

| | | время занятий л/п. | одежды, обуви и лыжного | |
|----|--------------------------|--|---|--|
| 50 | | | инвентаря. | |
| 52 | Лыжная подгото вка | Ступающий и скользящий шаг. | Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок. | |
| 53 | Лыжная подгото вка | Ступающий и скользящий шаг. | Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок. | |
| 54 | Лыжная подгото вка | Попеременный и одновременный двухшажный ход. | Попеременный и одновременный двухшажный ход. | |
| 55 | Лыжная подгото вка | Попеременный и одновременный двухшажный ход. | Попеременный и одновременный двухшажный ход. | |
| 56 | Лыжная подгото вка | Подъем на склон «елочкой», «полуелочкой» и спуск в основной стойке на лыжах. | Подъем на склон «елочкой», «полуелочкой» и спуск в основной стойке на лыжах. | |
| 57 | Лыжная подгото вка | Подъем на склон «елочкой», «полуелочкой» и спуск в основной стойке на лыжах. | Подъем на склон «елочкой», «полуелочкой» и спуск в основной стойке на лыжах. | |
| 58 | Лыжная подгото вка | Совершенствован ие лыжных ходов. | Прохождение дистанции по учебной лыжне ране изученными способами. | |
| 59 | Лыжная подгото вка | Совершенствован ие лыжных ходов. | Прохождение дистанции по учебной лыжне ране изученными лыжными ходами | |
| 60 | Лыжная подгото вка | Совершенствован ие лыжных ходов. | Прохождение дистанции по учебной лыжне ране изученными способами. | |
| 61 | Лыжная подгото вка | Игры на лыжах | Прохождение дистанции на лыжах различными ходами. Подъем на склон «лесенкой», торможение «плугом» на лыжах. Подвижные игры. | |
| 62 | Лыжная подгото вка | Игры на лыжах. Эстафеты. | Прохождение дистанции на лыжах различными ходами. Подъем на склон «лесенкой», торможение «плугом» на лыжах. Подвижные игры. | |
| 63 | Лыжная подгото вка | Развитие выносливости. | Прохождение дистанции 3 км на лыжах различными ходами. Подъем на склон «лесенкой», торможение «плугом» на лыжах. | |
| 64 | Лыжная подгото вка | Развитие выносливости. | Прохождение дистанции 3 км на лыжах различными ходами. Подъем на склон «лесенкой», торможение | |

| | | | «плугом» на лыжах. | | |
|----|---------|------------------|-------------------------------------|---|--|
| 65 | Спортив | Овладение | Техника безопасности при игре в | | |
| | ные | техникой | волейбол. Стойка игрока. | | |
| | игры | передвижений, | Передвижение. Правила игры. | | |
| | Волейбо | остановок, | Передача мяча двумя руками верху. | | |
| | Л | поворотов и | Упражнения на укрепление | | |
| | | стоек. | пальцев. П.и. | | |
| 66 | Спортив | Овладение | Техника безопасности при игре в | | |
| | ные | техникой | волейбол. Стойка игрока. | | |
| | игры | передвижений, | Передвижение. Правила игры. | | |
| | 1 | остановок, | Передача мяча двумя руками верху. | | |
| | | поворотов и | Упражнения на укрепление | | |
| | | стоек. | пальцев. П.и. | | |
| 67 | Спортив | Овладение | Стойка игрока. Передвижение. | | |
| | ные | техники приема и | Правила игры. Передача мяча двумя | | |
| | игры | передачи мяча | руками сверху над собой и вперед. | | |
| | | 1 " | Встречные эстафеты. | | |
| 68 | Спортив | Овладение | Стойка игрока. Передвижение. | | |
| | ные | техники приема и | Передача мяча двумя руками сверху | | |
| | игры | передачи мяча | на месте и в движении. Прием мяча | | |
| | | 1 | снизу двумя руками над собой. | | |
| | | | Работа в парах. П.и. | | |
| 69 | Спортив | Овладение | Передвижение. Правила игры. | | |
| | ные | техники подачи | Передача мяча двумя руками сверху | | |
| | игры | мяча | на месте и в движении. Прием мяча | | |
| | | | снизу двумя руками над собой и на | | |
| | | | сетку. И нижняя прямая подача | | |
| | | | мяча. П.и. | | |
| 70 | Спортив | Овладение | Передвижение. Правила игры. | | |
| | ные | техники подачи | Передача мяча двумя руками сверху | | |
| | игры | мяча | на месте и в движении. Прием мяча | | |
| | | | снизу двумя руками над собой и на | | |
| | | | сетку. Нижняя прямая подача мяча. | | |
| | | | П.и. | | |
| 71 | Спортив | Прием мяча снизу | Передвижения в стойке. Передача | Ţ | |
| | ные | двумя руками над | мяча двумя руками сверху в парах. | | |
| | игры | собой и в | Прием мяча снизу двумя руками | | |
| | | движении. | над собой и на сетку. Эстафеты. | | |
| | | | Игра в мини-волейбол | | |
| 72 | Спортив | Прием мяча | Передвижения в стойке. Передача | | |
| | ные | снизу двумя | мяча двумя руками сверху в парах. | | |
| | игры | руками над собой | Прием мяча снизу двумя руками | | |
| | | и в движении. | над собой и на сетку. Эстафеты. | | |
| 73 | Спортив | Совершенствован | Совершенствование нижнего и | | |
| | ные | ие верхнего и | верхнего приема. Передача мяча | | |
| | игры | нижнего приема. | двумя руками сверху с низу в парах. | | |
| | | | Работа на сетку. Нижняя прямая | | |
| | | | подача. Эстафеты. | | |
| 74 | Спортив | Совершенствован | Передвижения в стойке. Передача | | |
| | ные | ие верхнего и | мяча двумя руками сверху в парах. | | |
| | игры | нижнего приема. | Прием мяча снизу двумя руками | | |
| | | | над собой и на сетку. Нижняя | | |

| | | | прямая подача. П.и. | |
|----|----------|-----------------|---|--|
| 75 | Спортив | Технико- | Передвижения в стойке. Передача | |
| 75 | ные | тактические | мяча двумя руками сверху в парах. | |
| | игры | действия | Прием мяча снизу двумя руками | |
| | l map or | A0110 12121 | над собой и на сетку. Нижняя | |
| | | | прямая подача. П.и. | |
| 76 | Спортив | Технико- | Передвижения в стойке. Передача | |
| | ные | тактические | мяча двумя руками сверху в парах. | |
| | игры | действия | Прием мяча снизу двумя руками | |
| | | | над собой и на сетку. Нижняя | |
| | | | прямая подача. П.и. | |
| 77 | Спортив | Учебная игра. | Передача мяча двумя руками сверху | |
| | ные | | и снизу на месте и в движении. | |
| | игры | | Прием мяча снизу двумя руками | |
| | | | над собой и на сетку. Нижняя | |
| | | | прямая подача мяча. Учебная игра. | |
| 78 | Спортив | Учебная игра. | Передача мяча двумя руками сверху | |
| | ные | | и снизу на месте и в движении. | |
| | игры | | Прием мяча снизу двумя руками | |
| | | | над собой и на сетку. Нижняя | |
| 79 | Toomig | | прямая подача мяча. Учебная игра. | |
| 19 | Теория | Физическое | Комплексы упражнений для | |
| | | совершенствова | оздоровительных форм занятий | |
| | | ние. | физической культурой. | |
| | | Физкультурно- | | |
| | | оздоровительна | | |
| | | я деятельность. | | |
| 80 | Лапта | Здоровье и | Инструктаж по технике | |
| | | здоровый образ | безопасности. Коррекция осанки и | |
| | | жизни. | телосложения. Контроль и | |
| | | Характеристика | соблюдение за состоянием | |
| | | русской лапты. | здоровья, физическим развитием, и | |
| | | | физической подготовленностью. | |
| | | | Стоики и передвижения. Правила | |
| 81 | Лапта | Влияние занятий | Игры. | |
| 01 | JIUIIIIU | физической | Стойка игрока, перемещения, ловля мяча. | |
| | | культурой на | Здоровье и здоровый образ жизни. | |
| | | формирование | Коррекция осанки и телосложения. | |
| | | положительных | Контроль и соблюдение за | |
| | | качеств. Стойки | состоянием здоровья, физическим | |
| | | игрока, | развитием, и физической | |
| | | перемещения, | подготовленностью. Требования | |
| | | ловля мяча. | безопасности и первая помощь при | |
| | | | травмах во время занятий | |
| | | | физической культурой и спортом. | |
| | | | Стоики и передвижения, ловля | |
| | | | мяча. Правила игры. | |
| 82 | Лапта | Измерение | Разучивание ловля мяча двумя | |
| | | резервов | руками. Закрепление прыжков. | |

| 83 | Лапта | организма и состояния здоровья. Передача мяча. Первая помощь при травмах. Передача мяча. | Передача мяча с близкого расстояния (3-10м). Подача мяча и удары по мячу. Передача мяча двумя руками сверху и снизу на месте и в движении, с дальнего расстояния (30-40м). Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Учебная игра. | |
|----|-----------------------------------|--|--|--|
| 84 | Лапта | Развитие координации движений. Учебная игра. | Разучивание индивидуальные защитные действия. Закрепление ловли мяча, передачи мяча партнеру. Ловля мяча с лета. Подача мяча, удар сверху, перебежки. Игра по упрощённым правилам. | |
| 85 | Лапта | Развитие координации движений. Учебная игра. | Разучивание индивидуальные защитные действия. Закрепление ловли мяча, передачи мяча партнеру. Ловля мяча с лета. Подача мяча, удар сверху, перебежки Игра по упрощённым правилам. | |
| 86 | Спортив ные игры Футбол. | Освоение ударов по мячу и остановок мяча. | Т.Б. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Удары по мячу. Правила игры. | |
| 87 | Спортив ные игры | Овладение техникой передвижений остановок, поворотов и стоек. | Закрепление техники перемещения, владения мячом и техники ударов по мячу. Игра ми н и -футбол. | |
| 88 | Спортив ные игры | Удары по не подвижному и катящемуся мячу. | Овладение техникой ведения мяча. Ведение мяча по прямой с изменением направления. Удары по мячу. Правила игры | |
| 89 | Спортив ные игры | Удары по не подвижному и катящемуся мячу. | Овладение техникой ведения мяча. Ведение мяча по прямой с изменением направления. Удары по мячу. Правила игры | |
| 90 | Спортив ные игры | Удары по воротам | Закрепление техники перемещения, владения мячом и техники ударов по мячу. Удары по воротам. Игра мини-футбол. | |
| 91 | Спортив ные игры | Ведение мяча по прямой с изменением | Ведение мяча по прямой с изменением направления. Учебная игра. | |

| | 1 | иопровномия | I | |
|----------------|------------------|-------------------------------|---|--|
| | | направления. | | |
| 02 | C | Учебная игра. | D | |
| 92 | Спортив | Ведение мяча по | Ведение мяча по прямой с | |
| | ные | прямой с | изменением направления. Учебная | |
| | игры | изменением | игра. | |
| | | направления. | | |
| 93 | Constitution | Учебная игра. | V | |
| 93 | Спортив | Комбинации: | Комбинации: ведение, удар, приём мяча, остановка. Учебная игра. | |
| | ные | ведение, удар, | мяча, остановка. Учеоная игра. | |
| | игры | приём мяча, остановка. | | |
| 94 | Chopmus | Комбинации: | Комбинации: ведение, удар, приём | |
| 7 4 | Спортив | · | мяча, остановка. Учебная игра. | |
| | ные | ведение, удар, приём мяча, | мяча, остановка. Учеоная игра. | |
| | игры | остановка. | | |
| 95 | Легкая | Лёгкая атлетика. | Беговые упражнения. Т.Б. | |
| 75 | легкия Атлети | Беговые | Спринтерский бег. Высокий старт | |
| | Атлети ка | упражнения. | от 10 до 15 м. Бег с ускорением от | |
| | Ku | упражнения. Спринтерский | 30 до 40 м. | |
| | | бег. | 30 до 4 0 м. | |
| 96 | Легкая | Развитие | Спринтерский бег. Высокий старт | |
| 70 | Атлети | физических | до 15 м. Стартовый разгон. | |
| | ка | качеств. | Эстафеты. Бег на результат 30 м. | |
| | Ku | Бег на результат | Scraperm. Ber na pesymmar 50 m. | |
| | | 30м | | |
| 97 | Легкая | Беговые | Спринтерский бег. Высокий старт | |
| , | Атлети | упражнения. | до 15 м. Стартовый разгон. | |
| | ка | Бег на результат | Эстафеты. Бег на результат 60 м. | |
| | | 60м | geruperza zer nu pesynarur ee na | |
| 98 | Легкая | Эстафетный бег. | Способствовать развитию фи- | |
| | Атлети | 1 | зических качеств. Бег на короткие | |
| | ка | | дистанции. Освоение передачи | |
| | | | эстафетной палочки. | |
| 99 | Легкая | Прыжки в длину с | Обучение отталкивания в прыжке в | |
| | Атлети | разбега. Метание | длину способом «согнув ноги», | |
| | ка | малого мяча | прыжок с 7–9 шагов разбега. | |
| | | | Метание малого мяча в | |
| | | | горизонтальную цель | |
| 10 | Легкая | Прыжки в длину с | Прыжок с 7–9 шагов разбега. | |
| 0 | Атлети | разбега. Метание | Метание | |
| | ка | малого мяча. | малого мяча в горизонтальную цель | |
| | | | (1 × 1) с 5–6 м. ОРУ. Специальные | |
| | | | беговые упражнения. Развитие | |
| | | | скоростно-силовых качеств | |
| 10 | Легкая | Прыжки в высоту | Прыжок в высоту с 5–7 беговых | |
| 1 | Атлети | | шагов способом «перешагивание» | |
| | ка | | (подбор разбега и отталкивание). | |
| | | | Специальные | |
| | | | беговые упражнения. Развитие | |
| | | | скоростно-силовых качеств | |
| 10 | Легкая | Прыжки в высоту | Прыжок в высоту с 5–7 беговых | |
| 2 | Атлети | | шагов способом «перешагивание» | |

| | ка | | (подбор разбега и отталкивание). | |
|----|--------|------------------|----------------------------------|--|
| | | | Специальные | |
| | | | беговые упражнения. Развитие | |
| | | | скоростно-силовых качеств | |
| 10 | Легкая | Бег на средние | Бег в равномерном темпе от 10 до | |
| 3 | Атлети | дистанции | 12 мин. ОРУ без предметов. | |
| | ка | | Подвижные игры. | |
| 10 | Легкая | Кросс по | Преодоление дистанций 1000 м. | |
| 4 | Атлети | слабопересечённо | | |
| | ка | й местности | | |
| 10 | Теория | Тестирование | Проверка знаний. | |
| 5 | | | | |

Календарно-тематическое планирование 7 класс

| № | Раздел | Тема урока. | Содержание урока | Дата проведения | |
|---|------------------------------|---|---|--------------------|------|
| | | | | план | факт |
| 1 | Теория Легкая Атлетика | История и современное развития физической культуры. | Теория. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Вводный инструктаж по технике безопасности | | |
| 2 | Легкая Атлетика | Развитие физических качеств. Бег на результат 30м | Т.Б. на уроках легкой атлетики. Ознакомить с правилами выполнения скоростно-силовых упражнений. Совершенствовать технику положения низкого старта. Способствовать развитию физических качеств. Бег на короткие дистанции. | | |
| 3 | Легкая Атлетика | Беговые упражнения. Бег на результат 60м | Совершенствовать технику положения низкого старта. Способствовать развитию физических качеств. Бег на короткие дистанции. Бег на результат 30м. | | |
| 4 | Легкая Атлетика | Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Метание мяча | Совершенствовать технику положения низкого старта. Способствовать развитию физических качеств. Бег на короткие дистанции. Бег на результат 60м. | | |
| 5 | Легкая Атлетика | Прыжки в длину с места. Метание | Совершенствовать технику положения низкого старта. | | |

| малого мяча Способствовать развитию фи- зических качеств. Бег на короткие дистанции. Освоение передачи эстафетной палочки. | |
|---|--|
| дистанции. Освоение передачи | |
| | |
| эстафетной палочки. | |
| 6 Легкая Прыжки в длину Освоения прыжка в длину с места. | |
| | |
| Атлетика с разбега. Прыжки на одной и двух ногах на месте; с продвижением вперёд | |
| | |
| мяча. или назад; боком; в длину; с | |
| высоты; в высоту; через препятствия. Повторить метание | |
| мяча на дальность. Способствовать | |
| развитию физических качеств. | |
| 7 <i>Легкая</i> Прыжки в длину Освоения прыжка в длину с разбега. | |
| | |
| Атлетика с разбега. Повторить метание мяча на дальность. Способствовать развитию | |
| мяча. физических качеств. | |
| 8 Легкая История и Освоения прыжка в высоту с разбега. | |
| Атлетика современное Повторить метание мяча на | |
| развития дальность. Способствовать развитию | |
| физической физических качеств. | |
| культуры. | |
| 9 Легкая Прыжок в Прыжки в длину отталкиваясь | |
| Атлетика высоту. одновременно двумя ногами: с | |
| места; с высоты до 30, 60, 80 см; | |
| через небольшое препятствие. | |
| Прыжки в высоту с разбега по дуге | |
| на технику. | |
| 10 Легкая Прыжок в Прыжки в длину отталкиваясь | |
| Атлетика высоту. одновременно двумя ногами: с | |
| места; с высоты до 30, 60, 80 см; | |
| через небольшое препятствие. | |
| Прыжки в высоту с разбега по дуге | |
| на технику. | |
| 11 Легкая Бег на средние Бег в равномерном темпе от 10 до | |
| Атлетика дистанции 12 мин. ОРУ без предметов. | |
| Подвижные игры. | |
| 12 Легкая Бег на средние Бег в равномерном темпе от 10 до | |
| Атлетика дистанции 12 мин. ОРУ без предметов. | |
| Подвижные игры. | |
| 13 Легкая Кросс по Преодоление дистанций 2.000 м. | |
| Атлетика слабопересечённ | |
| ой местности | |
| 14 Теория Современное Организация мест занятий | |
| представление о физической культурой и спортом. | |
| физической Причины возникновения травм при | |
| культуре занятиях физическими | |
| упражнениями и их | |
| предупреждение предупреждение | |
| , i | |
| 15 Гимнасти Гимнастика: Построение в шеренгу и колонну; | |
| ка Освоение выполнение основной стойки; | |
| строевых выполнение различных команд; | |

| ı | 1 | | <u> </u> | 1 |
|-----|----------|----------------|---|-------------------|
| | | упражнений. | размыкание в шеренге и колонне на | |
| | | | месте; построение в круг колонной | |
| | | | и шеренгой; повороты на месте | |
| | | | налево и направо; размыкание и | |
| | | | смыкание приставными шагами в | |
| 1.0 | - | | шеренге. | |
| 16 | Гимнасти | Освоение | Перестроение из одной шеренги в | |
| | ка | строевых | три уступами и из колонны по | |
| | | упражнений. | одному в колонну по три и четыре | |
| | | | поворотом в движении. | |
| 17 | Гимнасти | Акробатические | Т.Б. во время выполнения | |
| | ка | упражнения и | упражнений. Освоение | |
| | | комбинации | акробатических упражнений. | |
| | | | Перекаты. Группировка. Кувырок | |
| | | | вперед. Стойка на лопатках. Мост | |
| | | | из положения лежа. ОРУ с | |
| 1.0 | - | | гимнастическими палками. | |
| 18 | Гимнасти | Акробатические | Т.Б. во время выполнения | |
| | ка | упражнения и | упражнений. Освоение | |
| | | комбинации | акробатических упражнений. | |
| | | | Перекаты. Группировка. Кувырок | |
| | | | вперед. Стойка на лопатках. Мост | |
| | | | из положения лежа. ОРУ с | |
| | | | гимнастическими палками. | |
| 19 | Гимнасти | Акробатические | Т.Б. во время выполнения | |
| | ка | упражнения и | упражнений. Освоение | |
| | | комбинации | акробатических упражнений. | |
| | | , | Перекаты. Группировка. Кувырок | |
| | | | вперед. Стойка на лопатках. Мост | |
| | | | из положения лежа. ОРУ с | |
| | | | гимнастическими палками. | |
| 20 | Гимнасти | Акробатические | Т.Б. во время выполнения упражнений. Освоение акробатических упражнений. | |
| | ка | упражнения и | Перекаты. Группировка. Кувырок назад. | |
| | | комбинации | Мост из положения лёжа. | |
| | | | Равновесие. Стойка на голове и | |
| | | | руках. Развитие гибкости, коорди- | |
| | | | нации движений, силы, выносли- | |
| | | | вости | |
| 21 | Гимнасти | Акробатические | Т.Б. во время выполнения упражнений. | |
| | ка | упражнения и | Освоение акробатических упражнений. | |
| | | комбинации | Перекаты. Группировка. Кувырок назад. | |
| | | Romonnagini | Мост из положения лёжа. | |
| | | | Равновесие. Стойка на голове и | |
| | | | руках. Развитие гибкости, коорди- | |
| | | | нации движений, силы, выносли- | |
| | | | вости | |
| 22 | Гимнасти | Упражнения и | Т.Б. во время выполнения | |
| | ка | комбинации на | упражнений. Разучить упражнения | |
| | | бревне, | на гимнастическом бревне. | |
| | | перекладине. | Освоение техники висов и упоров. | |
| | | | Вис согнувшись, прогнувшись (м), | |
| | | | смешанные висы (д). ОРУ на месте. | |
| | | | • | |

| | | | Развитие силовых способностей. | |
|----|----------|---------------|--|--|
| 23 | Гимнасти | Упражнения и | Т.Б. во время выполнения | |
| | ка | комбинации на | упражнений. Разучить упражнения | |
| | | бревне, | на гимнастическом бревне. | |
| | | перекладине. | Освоение техники висов и упоров. | |
| | | • | Вис согнувшись, прогнувшись (м), | |
| | | | смешанные висы (д). ОРУ на месте. | |
| | | | Развитие силовых способностей. | |
| 24 | Гимнасти | Опорный | Т. Б. во время выполнения | |
| | ка | прыжок. | прыжков. Освоение техники | |
| | | _ | опорного прыжка. Прыжок ноги | |
| | | | врозь козел в ширину высота 100- | |
| | | | 110см; соскок прогнувшись. ОРУ на | |
| | | | месте. Развитие силовых | |
| | | | способностей. Лазание по канату (в | |
| | | | висе на согнутых руках, лазанье в | |
| | | | три и два приема). | |
| 25 | Гимнасти | Опорный | Т. Б. во время выполнения | |
| | ка | прыжок | прыжков. Освоение техники | |
| | | 1 | опорного прыжка. Прыжок ноги | |
| | | | врозь козел в ширину высота 100- | |
| | | | 110см; соскок прогнувшись. ОРУ на | |
| | | | месте. Развитие силовых | |
| | | | способностей. Лазание по канату (в | |
| | | | висе на согнутых руках, лазанье в | |
| 26 | - | | три и два приема). | |
| 26 | Гимнасти | Опорный | Т. Б. во время выполнения | |
| | ка | прыжок. | прыжков. Совершенствование | |
| | | | техники опорного прыжка. Прыжок | |
| | | | ноги врозь козел в ширину высота 100-110см. ОРУ на месте. Развитие | |
| | | | силовых способностей. С.и. | |
| | | | «Стритбол» | |
| | | | «CIPHIOOSI» | |
| 27 | Гимнасти | Развитие | ОРУ на осанку. СУ. Подтягивание | |
| | ка | силовых | из виса (юноши), из виса лежа | |
| | | способностей | (девушки). Метание набивного мяча | |
| | | | из – за головы (сидя, стоя), назад | |
| | | | (через голову), от груди двумя | |
| | | | руками или одной, сбоку одной | |
| | | | рукой. Упражнения для мышц | |
| | | | брюшного пресса на | |
| | | | гимнастической скамейке и стенке. | |
| 28 | Гимнасти | Прикладная | Эстафеты. Полоса препятствий, | |
| | ка | гимнастика | включающая разнообразные | |
| | | | прикладные упражнения. | |
| 29 | Теория | Физическая | Здоровье и здоровый образ жизни. | |
| | | культура | Коррекция осанки и телосложения. | |
| | | человека | Контроль и соблюдение за | |
| | | | состоянием здоровья, физическим | |
| | | | развитием, и физической | |
| | | | подготовленностью. Требования | |

| | | | | ı | |
|-----|-----------|---------------------------|------------------------------------|---|--|
| | | | безопасности и первая помощь при | | |
| | | | травмах во время занятий | | |
| | | | физической культурой и спортом. | | |
| 30 | Самбо | Национальный | Характеристика видов спорта, | | |
| | | вид спорта | входящих в программу | | |
| | | самбо. Краткая | Олимпийских игр. Правила техники | | |
| | | характеристика | безопасности. Приемы само | | |
| | | вида спорта. | страховки. Само страховка на спину | | |
| | | | перекатом через партнера. | | |
| 31 | Самбо | Приёмы само | Приемы само страховки. Само | | |
| 0.1 | | страховки. | страховка перекатом через | | |
| | | • Tpuno Bian. | партнера, находящегося в упоре на | | |
| | | | коленях и руках. Т.Б. | | |
| 32 | Самбо | Упражнения для | Упражнения для бросков. | | |
| 32 | Camoo | бросков. | Выведения из равновесия, захватом | | |
| | | оросков. | <u> </u> | | |
| | | | ног. Передняя и задняя подножки, | | |
| 22 | C | 1 7 | подсечки. Т.Б. | | |
| 33 | Самбо | Упражнения для | Подножка для выведения из | | |
| | | бросков. | равновесия. | | |
| | | | Задняя подножка, выполняемая | | |
| | | | партнеру, стоящему на одной ноге. | | |
| | | | Т.Б. | | |
| 34 | Самбо | Специально- | Учебная схватка. Тактическая | | |
| | | подготовительн | подготовка. Игры задания. Т.Б. | | |
| | | ые упражнения. | | | |
| 35 | Самбо | Специально- | Учебная схватка. Тактическая | | |
| | | подготовительн | подготовка. Игры задания. Т.Б. | | |
| | | ые упражнения | • | | |
| 36 | Спортивн | Основные | Основные правила игры в | | |
| | ые игры | стойки в | баскетбол. Т.Б. Стойки и | | |
| | Баскетбо | сочетании с | оаскетоол. т.в. Стоики и | | |
| | | передвижениями | повороты. Передвижения | | |
| | Л | | игрока. Остановка двумя | | |
| | | | шагами. Ведение мяча на месте. | | |
| | | | Ходьба, бег приставными шагами с | | |
| | | | поворотами на 180° и 360° | | |
| 27 | Cacaaaaaa | Орионачича | | | |
| 37 | Спортивн | Овладение | Основные правила игры в | | |
| | ые игры | техникой | баскетбол. Т.Б. Стойки и | | |
| | | передвижений, | повороты. Передвижения | | |
| | | остановок, поворотов и | игрока. Остановка двумя | | |
| | | стоек. | | | |
| | | -10011 | шагами. Ведение мяча на месте. | | |
| | | | Ходьба, бег приставными шагами с | | |
| | ~ | | поворотами на 180° и 360° | | |
| 38 | Спортивн | Освоение ловли | Ловля и передача мяча. двумя | | |
| | ые игры | и передача мяча. | руками от груди, от плеча. Прыжки | | |
| | | 1 / / | толчком одной ноги с короткого | | |
| | | | разбега (доставание края щита | | |
| | | | двумя руками). | | |
| 39 | Спортивн | Освоение ловли | Ловля и передача мяча. двумя | | |
| | ые игры | и передача мяча. | руками от груди, от плеча. Прыжки | | |
| | | | | | |

| | T | I | T | 1 |
|-----|------------|--------------------|------------------------------------|-------|
| | | | толчком одной ноги с короткого | |
| | | | разбега (доставание края щита | |
| | | | двумя руками). Прыжки толчком | |
| | | | одной ноги с короткого разбега | |
| | | | (доставание края щита двумя | |
| | | | руками). | |
| 40 | Спортивн | Овладение | Броски одной и двумя руками с | |
| | ые игры | техникой | места и в движении. Остановка в | |
| | _ | бросков мяча. | среднем беге. Остановка в беге по | |
| | | | прямой, с изменением направления. | |
| 41 | Спортивн | Овладение | Броски одной и двумя руками с | |
| | ые игры | техникой | места и в движении. Остановка в | |
| | 1 | бросков мяча. | среднем беге. Остановка в беге по | |
| | | 1 | прямой, с изменением направления. | |
| 42 | Спортивн | Овладение | | |
| | ые игры | техникой | Ведение мяча на месте. Ведение и | |
| | ые игры | ведение и | передача из рук в руки. Пятнашки с | |
| | | передачи. | ведением. Ведение мяча с | |
| | | | использованием зрительных | |
| 4.5 | | | ограничений. | |
| 43 | Спортивн | Овладение | Ведение мяча на месте. Ведение и | |
| | ые игры | техникой | передача из рук в руки. Пятнашки с | |
| | | ведение и | ведением. Ведение мяча с | |
| | | передачи. | использованием зрительных | |
| | | | ограничений. | |
| 44 | Спортивн | Овладение | Сочетание приемов. Ловля мяча в | |
| | ые игры | техникой | движении. Ведение мяча левой и | |
| | ore riepor | ведение и | правой рукой с изменением | |
| | | передачи. | скорости; без зрительного контроля | |
| | | | (высокое); с асинхронным ритмом | |
| | | | движений руки с мячом и ног. | |
| 45 | Спортивн | Овладение | Сочетание приемов. Ловля мяча в | |
| | ые игры | техникой | движении. Ведение мяча левой и | |
| | οις περοί | ведение и | правой рукой с изменением | |
| | | передачи. | скорости; без зрительного контроля | |
| | | 1 7," | (высокое); с асинхронным ритмом | |
| | | | движений руки с мячом и ног. | |
| 46 | Спортивн | Освоение | Вырывание и выбивание мяча. | |
| | - | индивидуальной | Баскетбол. Игра по правилам. | |
| | ые игры | техники защиты. | Тактика свободного нападения. | |
| | | Tominan Saughtist. | Позиционное нападения без | |
| | | | изменения позиций игроков. | |
| 47 | Спортивн | Освоение | Вырывание и выбивание мяча. | |
| T / | - | индивидуальной | Баскетбол. Игра по правилам. | |
| | ые игры | техники защиты. | Тактика свободного нападения. | |
| | | телини защиты. | Позиционное нападение без | |
| | | | изменения позиций игроков. | |
| 48 | Сиопили | Комбинация из | | |
| 40 | Спортивн | | Закрепление техники владения | |
| | ые игры | освоенных | мяча. Ловля одной и двумя руками | |
| | | элементов. | высоко летящего мяча; с низкого | |
| | | Учебная игра | отскока; быстро летящего мяча. | |
| | | | Ловля мяча при поступательном | |

| | | | движении. Сочетание приемов. | |
|----------|----------|-----------------|-----------------------------------|------|
| 49 | Спортивн | Комбинация из | Закрепление техники владения мяча | |
| | ые игры. | освоенных | Ловля одной и двумя руками | |
| | | элементов. | высоко летящего мяча; с низкого | |
| | | Учебная игра | отскока; быстро летящего мяча. | |
| | | 1 | Ловля мяча при поступательном | |
| | | | движении. Сочетание приемов. | |
| 50 | Теория. | Физкультурно- | Индивидуализированные | |
| | | оздоровительная | комплексы и упражнения из | |
| | | деятельность. | оздоровительных систем | |
| | | | физического воспитания, | |
| | | | ориентированные на коррекцию | |
| | | | осанки и телосложения, | |
| | | | профилактику утомления и | |
| | | | сохранения повышенной | |
| | | | работоспособности, развитие | |
| | | | систем дыхания и кровообращения. | |
| 51 | Лыжная | Лыжный спорт | Правила предупреждения | |
| J1 | подготов | в России и | травматизма во время занятий | |
| | ка | мире. Правила | лыжной подготовкой: подбор | |
| | , Au | предупреждени | одежды, обуви и лыжного | |
| | | я травматизма | инвентаря. | |
| | | во время | ппвептири. | |
| | | занятий л/п. | | |
| 52 | Лыжная | Ступающий и | Ступающий и скользящий шаг на | |
| <i>-</i> | подготов | скользящий шаг. | лыжах без лыжных палок. | |
| | ка | - mail | | |
| 53 | Лыжная | Ступающий и | Ступающий и скользящий шаг на | |
| | подготов | скользящий шаг. | лыжах без лыжных палок. | |
| | ка | | | |
| 54 | Лыжная | Патапата | П | |
| ٠. | подготов | Попеременный и | Попеременный и одновременный | |
| | ка | одновременный | двухшажный ход. | |
| | Ku | двухшажный | | |
| | 77 | ход. | | |
| 55 | Лыжная | Попеременный и | Попеременный и одновременный | |
| | подготов | одновременный | двухшажный ход. | |
| | ка | двухшажный | | |
| | | ход. | | |
| 56 | Лыжная | Подъем на склон | Подъем на склон «елочкой», | |
| | подготов | «елочкой», | «полуелочкой» и спуск в основной | |
| | ка | «полуелочкой» и | стойке на лыжах. | |
| | | спуск в | | |
| | | основной стойке | | |
| | | на лыжах. | | |
| 57 | Лыжная | | П | |
| 5, | подготов | Подъем на склон | Подъем на склон «елочкой», | |
| | ка | «елочкой», | «полуелочкой» и спуск в основной | |
| | | «полуелочкой» и | стойке на лыжах. | |
| | | спуск в | | |
| | | основной стойке | | |
| | | на лыжах. | | |

| 58 | Лыжная | | Прохождение дистанции по | |
|-----|----------|-----------------|-----------------------------------|--|
| 30 | подготов | Совершенствова | учебной лыжне ране изученными | |
| | ка | ние лыжных | способами. | |
| 70 | | ходов. | | |
| 59 | Лыжная | Совершенствова | Прохождение дистанции по | |
| | подготов | ние лыжных | учебной лыжне ране изученными | |
| | ка | ходов. | лыжными ходами | |
| 60 | Лыжная | Совершенствова | Прохождение дистанции по | |
| | подготов | ние лыжных | учебной лыжне ране изученными | |
| - 1 | ка | ходов. | способами. | |
| 61 | Лыжная | Игры на лыжах | Прохождение дистанции на лыжах | |
| | подготов | | различными ходами. Подъем на | |
| | ка | | склон «лесенкой», торможение | |
| | | | «плугом» на лыжах. Подвижные | |
| | - | | игры. | |
| 62 | Лыжная | Игры на лыжах. | Прохождение дистанции на лыжах | |
| | подготов | Эстафеты. | различными ходами. Подъем на | |
| | ка | | склон «лесенкой», торможение | |
| | | | «плугом» на лыжах. Подвижные | |
| | | | игры. | |
| 63 | Лыжная | Развитие | Прохождение дистанции 3 км на | |
| | подготов | выносливости. | лыжах различными ходами. Подъем | |
| | ка | | на склон «лесенкой», торможение | |
| | | | «плугом» на лыжах. | |
| 64 | Лыжная | Развитие | Прохождение дистанции 3 км на | |
| | подготов | выносливости. | лыжах различными ходами. Подъем | |
| | ка | | на склон «лесенкой», торможение | |
| | | | «плугом» на лыжах. | |
| 65 | Спортивн | Овладение | Техника безопасности при игре в | |
| | ые игры | техникой | волейбол. Стойка игрока. | |
| | Волейбол | передвижений, | Передвижение. Правила игры. | |
| | | остановок, | Передача мяча двумя руками верху. | |
| | | поворотов и | Упражнения на укрепление | |
| | | стоек. | пальцев. П.и. | |
| 66 | Спортивн | Овладение | Стойка игрока. Передвижение. | |
| | ые игры | техникой | Правила игры. Передача мяча двумя | |
| | | передвижений, | руками сверху над собой и вперед. | |
| | | остановок, | Встречные эстафеты. | |
| | | поворотов и | | |
| | | стоек. | | |
| 67 | Спортивн | Овладение | Стойка игрока. Передвижение. | |
| | ые игры | техники приема | Передача мяча двумя руками сверху | |
| | | и передачи мяча | на месте и в движении. Прием мяча | |
| | | | снизу двумя руками над собой. | |
| | | | Работа в парах. | |
| 68 | Спортивн | Овладение | Стойка игрока. Передвижение. | |
| | ые игры | техники приема | Передача мяча двумя руками сверху | |
| | | и передачи мяча | на месте и в движении. Прием мяча | |
| | | | снизу двумя руками над собой. | |
| | | | Работа в парах. | |
| 69 | Спортивн | Овладение | Передвижение. Правила игры. | |
| | ые игры | техники подачи | Передача мяча двумя руками сверху | |

| | | Namo | VIO MOOTE VAN TOURISMENT TOURISMENT TO THE TOURI | |
|----|----------|----------------------|--|--|
| | | мяча | на месте и в движении. Прием мяча | |
| | | | снизу двумя руками над собой и на | |
| | | | сетку. И нижняя прямая подача | |
| 70 | | | мяча. Учебная игра. | |
| 70 | Спортивн | Овладение | Передвижение. Правила игры. | |
| | ые игры | техники подачи | Передача мяча двумя руками сверху | |
| | | мяча | на месте и в движении. Прием мяча | |
| | | | снизу двумя руками над собой и на | |
| | | | сетку. Нижняя прямая подача мяча. | |
| | | | Учебная игра. | |
| 71 | Спортивн | Прием мяча | Передвижения в стойке. Передача | |
| | ые игры | снизу двумя | мяча двумя руками сверху в парах. | |
| | | руками над | Прием мяча снизу двумя руками | |
| | | собой и в | над собой и на сетку. Эстафеты. | |
| | | движении. | Игра в мини-волейбол | |
| 72 | Спортивн | Прием мяча | Передвижения в стойке. Передача | |
| | ые игры | снизу двумя | мяча двумя руками сверху в парах. | |
| | | руками над | Прием мяча снизу двумя руками | |
| | | собой и в | над собой и на сетку. Эстафеты. | |
| | | движении. | Учебная игра | |
| 73 | Спортивн | Совершенствова | Совершенствование нижнего и | |
| | ые игры | ние верхнего и | верхнего приема. Передача мяча | |
| | _ | нижнего приема. | двумя руками сверху с низу в парах. | |
| | | _ | Работа на сетку. Нижняя прямая | |
| | | | подача. Эстафеты. Учебная игра. | |
| 74 | Спортивн | | Передвижения в стойке. Передача | |
| | ые игры | Совершенствова | мяча двумя руками сверху в парах. | |
| | 1 | ние верхнего и | Прием мяча снизу двумя руками | |
| | | нижнего приема. | над собой и на сетку. Нижняя | |
| | | 1 | прямая подача. Эстафеты. Учебная | |
| | | | игра | |
| 75 | Спортивн | Технико- | Передвижения в стойке. Передача | |
| | ые игры | тактические | мяча двумя руками сверху в парах. | |
| | | действия | Прием мяча снизу двумя руками | |
| | | | над собой и на сетку. Нижняя | |
| | | | прямая подача. Эстафеты. Учебная | |
| | | | игра | |
| 76 | Спортивн | Технико- | Передвижения в стойке. Передача | |
| | ые игры | тактические | мяча двумя руками сверху в парах. | |
| | | действия | Прием мяча снизу двумя руками | |
| | | | над собой и на сетку. Нижняя | |
| | | | прямая подача. Эстафеты. Учебная | |
| | | | игра | |
| 77 | Спортивн | Технико- | Передвижения в стойке. Передача | |
| • | ые игры | тактические | мяча двумя руками сверху в парах. | |
| | | действия | Прием мяча снизу двумя руками | |
| | | A | над собой и на сетку. Нижняя | |
| | | | прямая подача. Эстафеты. Учебная | |
| | | | игра | |
| 78 | Спортивн | Технико- | Передвижения в стойке. Передача | |
| 70 | - | | мяча двумя руками сверху в парах. | |
| | ые игры | тактические действия | Прием мяча снизу двумя руками | |
| | | денствия | търнем мяча снизу двумя руками | |

| | | | над собой и на сетку. Нижняя | | |
|----|----------|-----------------|-------------------------------------|----------|--|
| | | | прямая подача. Эстафеты. Учебная | | |
| | | | игра | | |
| 79 | Теория | Оценка | Ведение дневника самонаблюдения. | | |
| | 1 | эффективности | Измерение длины и массы тела, | | |
| | | занятий | показателей осанки и физических | | |
| | | физической | качеств. Измерение частоты | | |
| | | * | сердечных сокращений | | |
| 00 | 77 | культурой | | | |
| 80 | Лапта | Здоровье и | Инструктаж по технике | | |
| | | здоровый образ | безопасности. Коррекция осанки и | | |
| | | жизни. | телосложения. Контроль и | | |
| | | Характеристика | соблюдение за состоянием | | |
| | | русской лапты. | здоровья, физическим развитием, и | | |
| | | | физической подготовленностью. | | |
| | | | Стоики и передвижения. Правила | | |
| | | | игры. | | |
| 81 | Лапта | Влияние занятий | Стойка игрока, перемещения, ловля | | |
| 01 | | физической | мяча. | | |
| | | культурой на | Здоровье и здоровый образ жизни. | | |
| | | | | | |
| | | формирование | Коррекция осанки и телосложения. | | |
| | | положительных | Контроль и соблюдение за | | |
| | | качеств. Стойки | состоянием здоровья, физическим | | |
| | | игрока, | развитием, и физической | | |
| | | перемещения, | подготовленностью. Требования | | |
| | | ловля мяча. | безопасности и первая помощь при | | |
| | | | травмах во время занятий | | |
| | | | физической культурой и спортом. | | |
| | | | Стоики и передвижения, ловля | | |
| | | | мяча. Правила игры. | | |
| 82 | Лапта | Иомоному | Разучивание ловля мяча двумя | | |
| | | Измерение | руками. Закрепление прыжков. | | |
| | | резервов | Передача мяча с близкого | | |
| | | организма и | расстояния (3-10м). Подача мяча и | | |
| | | состояния | = | | |
| | | здоровья. | удары по мячу. | | |
| | | Передача мяча. | | | |
| 83 | Лапта | Первая помощь | Передача мяча двумя руками сверху | | |
| | | при травмах. | и снизу на месте и в движении, с | | |
| | | Передача мяча. | дальнего расстояния (30-40м). | | |
| | | передача мича. | Прием мяча снизу двумя руками | | |
| | | | над собой и на сетку. Учебная игра. | | |
| 84 | Лапта | Развитие | Разучивание индивидуальные | | |
| ٠. | | координации | защитные действия. Закрепление | | |
| | | движений. | ловли мяча, передачи мяча | | |
| | | | <u> </u> | | |
| | | Учебная игра. | партнеру. Ловля мяча с лета. | | |
| | | | Подача мяча, удар сверху, | | |
| | | | перебежки. Игра по упрощённым | | |
| | <u> </u> | | правилам. | | |
| 85 | Лапта | Развитие | Разучивание индивидуальные | | |
| | | координации | защитные действия. Закрепление | | |
| | | движений. | ловли мяча, передачи мяча | | |
| | | Учебная игра. | партнеру. Ловля мяча с лета. | | |
| | | 1 | Подача мяча, удар сверху, | | |
| | <u> </u> | | | <u> </u> | |

| | | | перебежки | |
|----|--------------------------------|--|--|--|
| 86 | Спортивн ые игры Футбол. | Освоение ударов по мячу и остановок мяча. | Игра по упрощённым правилам. Т.Б. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Удары по мячу. Правила игры. | |
| 87 | Спортивн ые игры | Овладение техникой передвижений остановок, поворотов и стоек. | Закрепление техники перемещения, владения мячом и техники ударов по мячу. Игра ми н и -футбол. | |
| 88 | Спортивн ые игры | Удары по не подвижному и катящемуся мячу. | Овладение техникой ведения мяча. Ведение мяча по прямой с изменением направления. Удары по мячу. Правила игры | |
| 89 | Спортивн ые игры | Удары по не подвижному и катящемуся мячу. | Овладение техникой ведения мяча. Ведение мяча по прямой с изменением направления. Удары по мячу. Правила игры | |
| 90 | Спортивн ые игры | Удары по воротам | Закрепление техники перемещения, владения мячом и техники ударов по мячу. Удары по воротам. Игра мини-футбол. | |
| 91 | Спортивн ые игры | Ведение мяча по прямой с изменением направления. Учебная игра. | Ведение мяча по прямой с изменением направления. Учебная игра. | |
| 92 | Спортивн ые игры | Ведение мяча по прямой с изменением направления. Учебная игра. | Ведение мяча по прямой с изменением направления. Учебная игра. | |
| 93 | Спортивн ые игры | Комбинации: ведение, удар, приём мяча, остановка. | Комбинации: ведение, удар, приём мяча, остановка. Учебная игра. | |
| 94 | Спортивн ые игры | Комбинации: ведение, удар, приём мяча, остановка. | Комбинации: ведение, удар, приём мяча, остановка. Учебная игра. | |
| 95 | Легкая Атлетика | Лёгкая атлетика. Беговые упражнения. Спринтерский бег. | Т.Б. на уроках легкой атлетики. Ознакомить с правилами выполнения скоростно-силовых упражнений. Совершенствовать технику положения низкого старта. Способствовать развитию фи- | |

| | | | зических качеств. Бег на короткие | |
|----|----------|------------------|-------------------------------------|--|
| | | | дистанции. | |
| 96 | Легкая | Развитие | Совершенствовать технику | |
| | Атлетика | физических | положения низкого старта. | |
| | | качеств. | Способствовать развитию фи- | |
| | | Бег на результат | зических качеств. Бег на короткие | |
| | | 30м | дистанции. Бег на результат 30м. | |
| 97 | Легкая | Беговые | Совершенствовать технику | |
| | Атлетика | упражнения. | положения низкого старта. | |
| | | Бег на результат | Способствовать развитию фи- | |
| | | 60м | зических качеств. Бег на короткие | |
| | | | дистанции. Бег на результат 60м. | |
| 98 | Легкая | Эстафетный бег. | Совершенствовать технику | |
| | Атлетика | | положения низкого старта. | |
| | | | Способствовать развитию фи- | |
| | | | зических качеств. Бег на короткие | |
| | | | дистанции. Освоение передачи | |
| | | | эстафетной палочки. | |
| 99 | Легкая | Прыжки в длину | Освоения прыжка в длину с разбега. | |
| | Атлетика | с разбега. | Повторить метание мяча на | |
| | | Метание малого | дальность. Способствовать развитию | |
| | | мяча | физических качеств. | |
| 10 | Легкая | Прыжки в длину | Освоения прыжка в высоту с разбега. | |
| 0 | Атлетика | с разбега. | Повторить метание мяча на | |
| | | Метание малого | дальность. Способствовать развитию | |
| | | мяча. | физических качеств. | |
| 10 | Легкая | Прыжки в | Прыжки в длину отталкиваясь | |
| 1 | Атлетика | высоту | одновременно двумя ногами: с | |
| | | | места; с высоты до 30, 60, 80 см; | |
| | | | через небольшое препятствие. | |
| | | | Прыжки в высоту с разбега по дуге | |
| | | | на технику. | |
| 10 | Легкая | Прыжки в | Прыжки в длину отталкиваясь | |
| 2 | Атлетика | высоту | одновременно двумя ногами: с | |
| | | | места; с высоты до 30, 60, 80 см; | |
| | | | через небольшое препятствие. | |
| | | | Прыжки в высоту с разбега по дуге | |
| | | | на технику. | |
| 10 | Легкая | Бег на средние | Бег в равномерном темпе от 10 до | |
| 3 | Атлетика | дистанции | 12 мин. ОРУ без предметов. | |
| | | | Подвижные игры. | |
| 10 | Легкая | Кросс по | Преодоление дистанций 2.000 м. | |
| 4 | Атлетика | слабопересечённ | | |
| | | ой местности | | |
| 10 | Теория | Тестирование | Промежуточная аттестация. | |
| 5 | 1 | _ | | |

Календарно-тематическое планирование 8 класс

| | календарно-тематическое планирование о класс | | | | | | | | |
|---------------------|--|--|---|---------------------------|------|--|--|--|--|
| $N_{\underline{0}}$ | Раздел | Тема урока. | Содержание урока | Да ^л провед | | | | | |
| | | | | план | факт | | | | |
| 1 | Теория | Основы законодательст ва РФ в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья. | Основы законодательства РФ в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья. Техника безопасности на уроках по Л/А | | | | | | |
| 2 | Легкая Атлетика | Лёгкая атлетика. Беговые упражнения. Спринтерский бег. | Спринтерский бег. Высокий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м. УФП. | | | | | | |
| 3 | Легкая Атлетика | Развитие физических качеств. Бег на результат 30 м | СБУ. Высокий старт (до10-15м.), бег с ускорением(40-50м.) УФП Бег 30м (на результат) | | | | | | |
| 4 | Легкая Атлетика | Беговые упражнения. Бег на результат 60 м | СБУ. Высокий старт (до10-15м.), бег с ускорением(40-50м.) УФП Бег 60м (на результат) | | | | | | |
| 5 | Легкая | Влияние | СБУ. Высокий старт (до10-15м.), | | | | | | |

| | 1 | | E(50.00.) | <u> </u> | 1 |
|----|-------------|------------------|-------------------------------------|----------|---|
| | Атлетика | возрастных | бег с ускорением(50-60м.), | | |
| | | особенностей | финиширование. Эстафетный бег. | | |
| | | организма на | УФП | | |
| | | физическое | | | |
| | | развитие и | | | |
| | | физическую | | | |
| | | подготовленнос | | | |
| | | ть.Эстафетный | | | |
| | | бег. | | | |
| 6 | Легкая | Прыжки в длину | Освоения прыжка в длину с места. | | |
| | Атлетика | с места. Метание | Прыжки на одной и двух ногах на | | |
| | Timetement | малого мяча | месте; с продвижением вперёд | | |
| | | | или назад; боком; в длину; с | | |
| | | | высоты; в высоту; через | | |
| | | | препятствия. Повторить метание | | |
| | | | мяча на дальность. Способствовать | | |
| | | | развитию физических качеств. | | |
| 7 | Легкая | Прыжки в длину | Освоения прыжка в длину с разбега. | | |
| ' | | с разбега. | Повторить метание мяча на | | |
| | Атлетика | Метание малого | <u> </u> | | |
| | | | дальность. Способствовать развитию | | |
| 0 | 77 | мяча | физгических качеств. | | |
| 8 | Легкая | Прыжки в длину | Освоения прыжка в высоту с разбега. | | |
| | Атлетика | с разбега. | Повторить метание мяча на | | |
| | | Метание малого | дальность. Способствовать развитию | | |
| | | мяча. | физических качеств. | | |
| 9 | Легкая | Прыжки в | Прыжки в длину отталкиваясь | | |
| | Атлетика | высоту | одновременно двумя ногами: с | | |
| | | | места; с высоты до 30, 60, 80 см; | | |
| | | | через небольшое препятствие. | | |
| | | | Прыжки в высоту с разбега по дуге | | |
| | | | на технику. | | |
| 10 | Легкая | Прыжки в | Прыжки в длину отталкиваясь | | |
| | Атлетика | высоту | одновременно двумя ногами: с | | |
| | | | места; с высоты до 30, 60, 80 см; | | |
| | | | через небольшое препятствие. | | |
| | | | Прыжки в высоту с разбега по дуге | | |
| | | | на технику. | | |
| 11 | Легкая | Бег на средние | Бег в равномерном темпе от 10 до | | |
| 11 | Атлетика | дистанции | 12 мин. ОРУ без предметов. | | |
| | IIIwwiiiuKu | дистыщии | Подвижные игры. | | |
| 12 | Легкая | Бег на средние | Бег в равномерном темпе от 10 до | | |
| 12 | | - | 1 1 | | |
| | Атлетика | дистанции | 12 мин. ОРУ без предметов. | | |
| 12 | П | I/mana == | Подвижные игры. | | |
| 13 | Легкая | Кросс по | Преодоление дистанций 2.000 м. | | |
| | Атлетика | слабопересечённ | | | |
| | | ой местности | | | |
| 14 | Теория | Современное | Физическое развитие человека. | | |
| | | представление о | Физическая подготовка, ее связь с | | |
| | | физической | укреплением здоровья, развитием | | |
| | | культуре | физических качеств. Всероссийский | | |
| | | (основные | физкультурно-спортивный | | |
| | | понятия) | комплекс «Готов к труду и | | |
| | <u> </u> | / | 1 J * V | <u> </u> | |

| | | | обороне». | |
|-----|----------|----------------------------------|---|--|
| 15 | Гимнасти | Строевые | Построение в шеренгу и колонну; | |
| | ка | упражнения. | выполнение основной стойки; | |
| | | | выполнение различных команд; | |
| | | | размыкание в шеренге и колонне на | |
| | | | месте; построение в круг колонной | |
| | | | и шеренгой; повороты на месте, в | |
| | | | движение налево и направо; | |
| | | | размыкание и смыкание | |
| | | | приставными шагами в шеренге. | |
| 16 | Гимнасти | Строевые | Перестроение из одной шеренги в | |
| | ка | упражнения. | три уступами и из колонны по | |
| | | | одному в колонну по три и четыре. | |
| 17 | Гимнасти | Акробатические | Т.Б. во время выполнения | |
| | ка | упражнения и | упражнений. Освоение | |
| | | комбинации | акробатических упражнений. | |
| | | | Развитие координационных | |
| | | | способностей. | |
| | | | Перекаты. Группировка. Кувырок | |
| | | | вперед. | |
| | | | Стойка на лопатках. Мост из | |
| | | | положения лежа. ОРУ с | |
| | | | гимнастическими палками. | |
| 18 | Гимнасти | Акробатические | Т.Б. во время выполнения | |
| | ка | упражнения и | упражнений. Освоение | |
| | Ku | комбинации | акробатических упражнений. | |
| | | | Развитие координационных | |
| | | | способностей. Перекаты. | |
| | | | Группировка. Кувырок вперед. | |
| | | | Стойка на лопатках. Мост из | |
| | | | положения лежа. ОРУ с | |
| | | | гимнастическими палками. | |
| 19 | Гимнасти | A xm o 6 a m x x x a a a a a a a | Т.Б. во время выполнения | |
| | ка | Акробатические | упражнений. Освоение | |
| | | упражнения и | акробатических упражнений. | |
| | | комбинации | Развитие координационных | |
| | | | способностей. Перекаты. | |
| | | | Группировка. Кувырок вперед. | |
| | | | Стойка на лопатках. Мост из | |
| | | | положения лежа. ОРУ с | |
| | | | гимнастическими палками. | |
| 20 | Гимнасти | Акробатические | Т.Б. во время выполнения упражнений. | |
| | ка | упражнения и | Освоение акробатических упражнений. | |
| | | комбинации | Перекаты. Группировка. Кувырок назад. | |
| | | | Мост из положения лёжа. | |
| | | | Равновесие. Стойка на голове и | |
| | | | руках. Развитие гибкости, коорди- | |
| | | | нации движений, силы, выносли- | |
| 2.1 | - | | ВОСТИ | |
| 21 | Гимнасти | Акробатические | Т.Б. во время выполнения упражнений. Освоение акробатических упражнений. | |
| | ка | упражнения и | Перекаты. Группировка. Кувырок назад. | |
| | | комбинации | Мост из положения лёжа. | |
| | <u>I</u> | l . | 1,1001 IIO HOHOMOHIIN HOMU. | |

| | | | D C v | |
|----|----------|--|---------------------------------------|--|
| | | | Равновесие. Стойка на голове и | |
| | | | руках. Развитие гибкости, коорди- | |
| | | | нации движений, силы, выносли- | |
| | | | Вости | |
| 22 | Гимнасти | Упражнения и | Т.Б. во время выполнения | |
| | ка | комбинации на | упражнений. Разучить упражнения | |
| | | бревне, | на гимнастическом бревне. | |
| | | перекладине. | Освоение техники висов и упоров. | |
| | | | Вис согнувшись, прогнувшись (м), | |
| | | | смешанные висы (д). ОРУ на месте. | |
| | | | Развитие силовых способностей. | |
| 23 | Гимнасти | Упражнения и | Т.Б. во время выполнения | |
| | ка | комбинации на | упражнений. Разучить упражнения | |
| | | бревне, | на гимнастическом бревне. | |
| | | перекладине. | Освоение техники висов и упоров. | |
| | | | Вис согнувшись, прогнувшись (м), | |
| | | | смешанные висы (д). ОРУ на месте. | |
| | | | Развитие силовых способностей. | |
| 24 | Гимнасти | Опорный | Т. Б. во время выполнения | |
| | ка | прыжок. | прыжков. Освоение техники | |
| | | • | опорного прыжка. Прыжок ноги | |
| | | | врозь козел в ширину высота 100- | |
| | | | 110см; соскок прогнувшись. ОРУ на | |
| | | | месте. Развитие силовых | |
| | | | способностей. Лазание по канату (в | |
| | | | висе на согнутых руках, лазанье в | |
| | | | три и два приема). | |
| 25 | Гимнасти | Опорный | Т. Б. во время выполнения | |
| | ка | • | прыжков. Освоение техники | |
| | | прыжок | опорного прыжка. Прыжок ноги | |
| | | | врозь козел в ширину высота 100- | |
| | | | 110см; соскок прогнувшись. ОРУ на | |
| | | | месте. Развитие силовых | |
| | | | способностей. Лазание по канату (в | |
| | | | висе на согнутых руках, лазанье в | |
| | | | три и два приема). | |
| 26 | Гимнасти | Опорный | Т. Б. во время выполнения | |
| | ка | прыжок. | прыжков. Совершенствование | |
| | | 11 2 2 2 2 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 | техники опорного прыжка. Прыжок | |
| | | | ноги врозь козел в ширину высота | |
| | | | 100-110см. ОРУ на месте. Развитие | |
| | | | силовых способностей. С.и. | |
| | | | «Стритбол» | |
| 27 | Гимнасти | Развитие | ОРУ на осанку. СУ. Подтягивание | |
| | ка | силовых | из виса (юноши), из виса лежа | |
| | | способностей | (девушки). Метание набивного мяча | |
| | | | из – за головы (сидя, стоя), назад | |
| | | | (через голову), от груди двумя | |
| | | | руками или одной, сбоку одной | |
| | | | рукой. Упражнения для мышц | |
| | | | брюшного пресса на | |
| | | | гимнастической скамейке и стенке. | |
| | | | 1 minute in teckon examence in eleme. | |

| 28 | Гилипаста | Приклодиод | Эстафати Поносо пропатотруй | |
|----------|-----------|----------------|------------------------------------|--|
| 20 | Гимнасти | Прикладная | Эстафеты. Полоса препятствий, | |
| | ка | гимнастика | включающая разнообразные | |
| 20 | T | * | прикладные упражнения. | |
| 29 | Теория | Физическая | Современные оздоровительные | |
| | | культура | системы физического воспитания | |
| | | человека | их роль в формировании творческой | |
| | | Современные | активности и долголетия | |
| | | оздоровительны | предупреждение заболеваний и | |
| | | е системы | вредных привычек. | |
| | | физического | | |
| | | воспитания их | | |
| | | роль в | | |
| | | формировании | | |
| | | творческой | | |
| | | активности и | | |
| | | долголетия | | |
| | | предупреждение | | |
| 30 | Самбо | Национальный | Характеристика видов спорта, | |
| | | вид спорта | входящих в программу | |
| | | самбо. Краткая | Олимпийских игр. Правила техники | |
| | | характеристика | безопасности. Приемы само | |
| | | вида спорта. | страховки. Само страховка на спину | |
| | ~ - | | перекатом через партнера. | |
| 31 | Самбо | Приёмы само | Приемы само страховки. Само | |
| | | страховки. | страховка перекатом через | |
| | | | партнера, находящегося в упоре на | |
| | | | коленях и руках. Т.Б. | |
| 32 | Самбо | Упражнения для | Упражнения бля бросков. | |
| | | бросков. | Выведения из равновесия, захватом | |
| | | | ног. Передняя и задняя подножки, | |
| | | | подсечки. Т.Б. | |
| 33 | Самбо | Упражнения для | Подножка для выведения из | |
| | | бросков. | равновесия. Задняя подножка, | |
| | | | выполняемая партнеру, стоящему | |
| | | | на одной ноге. Т.Б. | |
| 34 | Самбо | Специально- | Учебная схватка. Тактическая | |
| | | подготовительн | подготовка. Игры задания. Т.Б. | |
| | | ые упражнения | | |
| 35 | Самбо | Специально- | Учебная схватка. Тактическая | |
| | | подготовительн | подготовка. Игры задания. Т.Б. | |
| - | ~ | ые упражнения | | |
| 36 | Спортивн | Баскетбол. | Основные правила игры в | |
| | ые игры | Основные | баскетбол. Т.Б. Стойки и | |
| | Баскетбо | стойки в | повороты. Передвижения | |
| | Л | сочетании с | | |
| | | передвижениями | игрока. Остановка двумя | |
| | | • | шагами. Ведение мяча на месте. | |
| | | | Ходьба, бег приставными шагами с | |
| | | | поворотами на 180° и 360° Игра в | |
| | | | мини- баскетбол. | |
| 37 | Спортивн | Овладение | Основные правила игры в | |
| | ые игры | техникой | | |
| <u> </u> | r | | 1 | |

| | | передвижений, | баскетбол. Т.Б. Стойки и | |
|-----|-----------|-----------------------|---|------|
| | | остановок, | повороты. Передвижения | |
| | | поворотов и стоек. | игрока. Остановка двумя | |
| | | CTOCK. | шагами. Ведение мяча на месте. | |
| | | | Ходьба, бег приставными шагами с | |
| | | | поворотами на 180° и 360° Игра в | |
| | | | мини- баскетбол. | |
| 38 | Спортивн | Освоение ловли | Ловля и передача мяча. двумя | |
| | ые игры | и передача мяча. | руками от груди, от плеча. Прыжки | |
| | | | толчком одной ноги с короткого | |
| | | | разбега (доставание края щита | |
| | | | двумя руками). Игра в мини- баскетбол. | |
| 39 | Спортивн | Освоение ловли | Ловля и передача мяча. двумя | |
| | ые игры | и передача мяча. | руками от груди, от плеча. Прыжки | |
| | 1 | 1 | толчком одной ноги с короткого | |
| | | | разбега (доставание края щита | |
| | | | двумя руками). Прыжки толчком | |
| | | | одной ноги с короткого разбега | |
| | | | (доставание края щита двумя руками). Игра в мини- баскетбол. | |
| 40 | Спортивн | Овладение | Броски одной и двумя руками с | |
| | ые игры | техникой | места и в движении. Остановка в | |
| | | бросков мяча. | среднем беге. Остановка в беге по | |
| | | - | прямой, с изменением направления. | |
| 41 | Спортивн | Овладение | Броски одной и двумя руками с | |
| | ые игры | техникой | места и в движении. Остановка в | |
| | | бросков мяча. | среднем беге. Остановка в беге по прямой, с изменением направления. | |
| 42 | Спортивн | Овладение | | |
| 12 | ые игры | техникой | Ведение мяча на месте. Ведение и | |
| | οις περοί | ведение и | передача из рук в руки. Пятнашки с ведением. Ведение мяча с | |
| | | передачи. | использованием зрительных | |
| | | | ограничений. | |
| 43 | Спортивн | Овладение | Ведение мяча на месте. Ведение и | |
| | ые игры | техникой | передача из рук в руки. Пятнашки с | |
| | | ведение и | ведением. Ведение мяча с | |
| | | передачи. | использованием зрительных | |
| 4.4 | C | | ограничений. | |
| 44 | Спортивн | Овладение | Сочетание приемов. Ловля мяча в | |
| | ые игры | техникой ведение и | движении. Ведение мяча левой и правой рукой с изменением | |
| | | передачи. | скорости; без зрительного контроля | |
| | | - F - C | (высокое); с асинхронным ритмом | |
| | | | движений руки с мячом и ног. | |
| 45 | Спортивн | Овладение | Сочетание приемов. Ловля мяча в | |
| | ые игры | техникой | движении. Ведение мяча левой и | |
| | | ведение и | правой рукой с изменением | |
| | | передачи. | скорости; без зрительного контроля (высокое); с асинхронным ритмом | |
| | | | [(высокое), с асинхронным ритмом | |

| | | | движений руки с мячом и ног. | |
|---------|------------|-----------------|-----------------------------------|--|
| 46 | Спортивн | Освоение | Вырывание и выбивание мяча. | |
| | ые игры | индивидуальной | Баскетбол. Игра по правилам. | |
| | ore map or | техники защиты. | Тактика свободного нападения. | |
| | | | Позиционное нападение без | |
| | | | изменения позиций игроков. | |
| 47 | Спортивн | Освоение | Вырывание и выбивание мяча. | |
| | ые игры | индивидуальной | Баскетбол. Игра по правилам. | |
| | ore map or | техники защиты. | Тактика свободного нападения. | |
| | | | Позиционное нападение без | |
| | | | изменения позиций игроков. | |
| 48 | Спортивн | Комбинация из | Закрепление техники владения | |
| | ые игры | освоенных | мяча. Ловля одной и двумя руками | |
| | | элементов. | высоко летящего мяча; с низкого | |
| | | Учебная игра | отскока; быстро летящего мяча. | |
| | | | Ловля мяча при поступательном | |
| | | | движении. Сочетание приемов. | |
| 49 | Спортивн | Комбинация из | Закрепление техники владения мяча | |
| | ые игры. | освоенных | Ловля одной и двумя руками | |
| | 1 | элементов. | высоко летящего мяча; с низкого | |
| | | Учебная игра | отскока; быстро летящего мяча. | |
| | | | Ловля мяча при поступательном | |
| | | | движении. Сочетание приемов. | |
| 50 | Теория. | Физкультурно- | Индивидуализированные | |
| | | оздоровительная | комплексы и упражнения из | |
| | | деятельность. | оздоровительных систем | |
| | | | физического воспитания, | |
| | | | ориентированные на коррекцию | |
| | | | осанки и телосложения, | |
| | | | профилактику утомления и | |
| | | | сохранения повышенной | |
| | | | работоспособности, развитие | |
| | | | систем дыхания и кровообращения. | |
| 51 | Лыжная | Лыжный спорт в | Правила предупреждения | |
| | подготов | России и мире. | травматизма во время занятий | |
| | ка | Правила | лыжной подготовкой: подбор | |
| | | предупреждения | одежды, обуви и лыжного | |
| | | травматизма во | инвентаря. | |
| | | время занятий | | |
| <i></i> | 77 | л/п. | | |
| 52 | Лыжная | Ступающий и | Ступающий и скользящий шаг на | |
| | подготов | скользящий шаг. | лыжах без лыжных палок. | |
| F2 | ка | C | C | |
| 53 | Лыжная | Ступающий и | Ступающий и скользящий шаг на | |
| | подготов | скользящий шаг. | лыжах без лыжных палок. | |
| E 1 | ка | П | C | |
| 54 | Лыжная | Попеременный и | Совершенствование специальных | |
| | подготов | одновременный | подготовительных упражнений, | |
| | ка | двухшажный | направленных на овладение | |
| | | ход | рациональной техникой | |
| | | | скользящего шага, на развитие | |
| | | | равновесия при одноопорном | |

| | | ī | | Т | 1 |
|----|--------------------|---------------------------|--|---|---|
| | | | скольжении, на согласованную | | |
| | | | работу рук и ног при передвижении | | |
| | | | на лыжах различными способами. | | |
| 55 | Лыжная | Попеременный и | Совершенствование специальных | | |
| | подготов | одновременный | подготовительных упражнений, | | |
| | ка | двухшажный | направленных на овладение | | |
| | | ход | рациональной техникой | | |
| | | | скользящего шага, на развитие | | |
| | | | равновесия при одноопорном | | |
| | | | скольжении, на согласованную | | |
| | | | работу рук и ног при передвижении | | |
| | | | на лыжах различными способами. | | |
| 56 | Лыжная | Подъем на склон | Совершенствование техники спуска | | |
| | подготов | «елочкой», | со склонов, преодоления подъемов | | |
| | ка | «полуелочкой» и | и торможению различными | | |
| | | спуск в | способами | | |
| | | основной стойке | | | |
| | | на лыжах. | | | |
| 57 | Лыжная | Подъем на склон | Совершенствование техники спуска | | |
| | подготов | «елочкой», | со склонов, преодоления подъемов | | |
| | ка | «полуелочкой» и | и торможению различными | | |
| | | спуск в | способами | | |
| | | основной стойке | | | |
| | | на лыжах. | | | |
| 58 | Лыжная | | Прохождение дистанции по | | |
| | подготов | Совершенствова | учебной лыжне ране изученными | | |
| | ка | ние лыжных | способами. | | |
| 59 | | ХОДОВ. | | | |
| 39 | Лыжная подготов | Совершенствова ние лыжных | Прохождение дистанции по учебной лыжне ране изученными | | |
| | | | 1 * | | |
| 60 | ка Лыжная | ХОДОВ. | Лыжными ходами | | |
| UU | | Совершенствова | Прохождение дистанции по | | |
| | подготов | ние лыжных | учебной лыжне ране изученными способами. | | |
| 61 | Пизичая | ХОДОВ. | | | |
| 61 | Лыжная | Игры на лыжах | Прохождение дистанции на лыжах | | |
| | подготов | | различными ходами. Подъем на | | |
| | ка | | склон «лесенкой», торможение | | |
| | | | «плугом» на лыжах. Подвижные | | |
| 60 | 77 | 14 | игры. | | |
| 62 | Лыжная | Игры на лыжах. | Прохождение дистанции на лыжах | | |
| | подготов | Эстафеты. | различными ходами. Подъем на | | |
| | ка | | склон «лесенкой», торможение | | |
| | | | «плугом» на лыжах. Подвижные | | |
| | | | игры. | | |
| 63 | Лыжная | Развитие | Прохождение дистанции 3 км на | | |
| | подготов | выносливости. | лыжах различными ходами. Подъем | | |
| | ка | | на склон «лесенкой», торможение | | |
| | | | «плугом» на лыжах. | | |
| 64 | Лыжная | Развитие | Прохождение дистанции 3 км на | | |
| | подготов | выносливости. | лыжах различными ходами. Подъем | | |
| | ка | | на склон «лесенкой», торможение | | |
| | | | «плугом» на лыжах. | | |

| 65 | Спортивн | Волейбол. | Техника безопасности при игре в | |
|----|-----------|----------------------|--|--|
| | ые игры | | волейбол. Стойка игрока. | |
| | Волейбол | Стойка игрока. | Передвижение. Правила игры. | |
| | 2011011 | Передвижение. | Передача мяча двумя руками верху. | |
| | | | Упражнения на укрепление | |
| | | | пальцев. | |
| 66 | Спортивн | Стойка игрока. | Стойка игрока. Передвижение. | |
| 00 | ые игры | Передвижение. | Правила игры. Передача мяча двумя | |
| | οιε αεροι | передвижение. | руками сверху над собой и вперед. | |
| | | | Встречные эстафеты. | |
| 67 | Спортивн | Передача мяча | Стойка игрока. Передвижение. | |
| 07 | ые игры | двумя руками | Передача мяча двумя руками сверху | |
| | οιε αερδι | сверху на месте и в | на месте и в движении. Прием мяча | |
| | | движении. | снизу двумя руками над собой. | |
| | | | Работа в парах. | |
| 68 | Спортивн | Передача мяча | - | |
| UO | - | двумя руками | Стойка игрока. Передвижение. | |
| | ые игры | сверху на месте и в | Передача мяча двумя руками сверху на месте и в движении. | |
| | | движении. | 1 0 | |
| | | | Прием мяча снизу двумя руками над собой. Работа в парах. | |
| 69 | Crannan | Hyprayaa vaanaa | 1 | |
| 09 | Спортивн | Нижняя прямая | Передвижение. Правила игры. | |
| | ые игры | подача | Передача мяча двумя руками | |
| | | | сверху на месте и в движении. | |
| | | | Прием мяча снизу двумя руками | |
| | | | над собой и на сетку. И нижняя | |
| 70 | Constant | II | прямая подача мяча. Учебная игра. | |
| 70 | Спортивн | Нижняя прямая | Передвижение. Правила игры. | |
| | ые игры | подача | Передача мяча двумя руками | |
| | | | сверху на месте и в движении. | |
| | | | Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя | |
| | | | _ | |
| 71 | Caraman | Патальна | прямая подача мяча. Учебная игра. | |
| 71 | Спортивн | Прием мяча | Передвижения в стойке. Передача | |
| | ые игры | снизу двумя | мяча двумя руками сверху в парах. | |
| | | руками над | Прием мяча снизу двумя руками | |
| | | собой и в | над собой и на сетку. Эстафеты. | |
| 72 | Constant | движении. | Игра в мини-волейбол | |
| 12 | Спортивн | Прием мяча | Передвижения в стойке. Передача | |
| | ые игры | снизу двумя | мяча двумя руками сверху в парах. | |
| | | руками над собой и в | Прием мяча снизу двумя руками | |
| | | | над собой и на сетку. Эстафеты. | |
| 72 | Cara | движении. | Учебная игра | |
| 73 | Спортивн | Совершенствова | Совершенствование нижнего и | |
| | ые игры | ние верхнего и | верхнего приема. Передача мяча | |
| | | нижнего приема. | двумя руками сверху с низу в парах. | |
| | | | Работа на сетку. Нижняя прямая | |
| 74 | Cracionic | | подача. Эстафеты. Учебная игра. | |
| 74 | Спортивн | Capanyyaya | Передвижения в стойке. Передача | |
| | ые игры | Совершенствова | мяча двумя руками сверху в парах. | |
| | | ние верхнего и | Прием мяча снизу двумя руками | |
| | | нижнего приема. | над собой и на сетку. Нижняя | |
| | | | прямая подача. Эстафеты. Учебная | |

| | | | игра | | |
|-----|----------|-----------------|-----------------------------------|---|--|
| 75 | Спортивн | Технико- | Передвижения в стойке. Передача | | |
| | ые игры | тактические | мяча двумя руками сверху в парах. | | |
| | | действия | Прием мяча снизу двумя руками | | |
| | | A | над собой и на сетку. Нижняя | | |
| | | | прямая подача. Эстафеты. Учебная | | |
| | | | игра | | |
| 76 | Спортивн | Технико- | Передвижения в стойке. Передача | | |
| 70 | ые игры | тактические | мяча двумя руками сверху в парах. | | |
| | | действия | Прием мяча снизу двумя руками | | |
| | | денетвия | над собой и на сетку. Нижняя | | |
| | | | прямая подача. Эстафеты. Учебная | | |
| | | | игра | | |
| 77 | Спортивн | Технико- | Передвижения в стойке. Передача | | |
| , , | ые игры | тактические | мяча двумя руками сверху в парах. | | |
| | ос перы | действия | Прием мяча снизу двумя руками | | |
| | | денетыни | над собой и на сетку. Нижняя | | |
| | | | прямая подача. Эстафеты. Учебная | | |
| | | | игра | | |
| 78 | Спортивн | Технико- | Передвижения в стойке. Передача | | |
| , 0 | ые игры | тактические | мяча двумя руками сверху в парах. | | |
| | | действия | Прием мяча снизу двумя руками | | |
| | | денетыя | над собой и на сетку. Нижняя | | |
| | | | прямая подача. Эстафеты. Учебная | | |
| | | | игра | | |
| 79 | Теория | Оценка | Ведение дневника самонаблюдения. | | |
| ,, | Teopusi | эффективности | Измерение длины и массы тела, | | |
| | | занятий | показателей осанки и физических | | |
| | | физической | качеств. Измерение частоты | | |
| | | культурой | сердечных сокращений | | |
| 80 | Лапта | Здоровье и | Инструктаж по технике | | |
| | | здоровый образ | безопасности. Коррекция осанки и | | |
| | | жизни. | телосложения. Контроль и | | |
| | | Характеристика | соблюдение за состоянием | | |
| | | русской лапты. | здоровья, физическим развитием, и | | |
| | | py contained. | физической подготовленностью. | | |
| | | | Стоики и передвижения. Правила | | |
| | | | игры. | | |
| 81 | Лапта | Влияние занятий | Стойка игрока, перемещения, ловля | | |
| - | | физической | мяча. | | |
| | | культурой на | Здоровье и здоровый образ жизни. | | |
| | | формирование | Коррекция осанки и телосложения. | | |
| | | положительных | Контроль и соблюдение за | | |
| | | качеств. Стойки | состоянием здоровья, физическим | | |
| | | игрока, | развитием, и физической | | |
| | | перемещения, | подготовленностью. Требования | | |
| | | ловля мяча. | безопасности и первая помощь при | | |
| | | | травмах во время занятий | | |
| | | | физической культурой и спортом. | | |
| | | | Стоики и передвижения, ловля | | |
| | | | <u> </u> | | |
| | | | мяча. Правила игры. | 1 | |

| | 1 | | 2 | | |
|----|--------------------------------|---|--|--|--|
| | | резервов организма и состояния здоровья. Передача мяча. | руками. Закрепление прыжков. Передача мяча с близкого расстояния (3-10м). Подача мяча и удары по мячу. | | |
| 83 | Лапта | Первая помощь при травмах. Передача мяча. | Передача мяча двумя руками сверху и снизу на месте и в движении, с дальнего расстояния (30-40м). Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Учебная игра. | | |
| 84 | Лапта | Развитие координации движений. Учебная игра. | Разучивание индивидуальные защитные действия. Закрепление ловли мяча, передачи мяча партнеру. Ловля мяча с лета. Подача мяча, удар сверху, перебежки. Игра по упрощённым правилам. | | |
| 85 | Лапта | Развитие координации движений. Учебная игра. | Разучивание индивидуальные защитные действия. Закрепление ловли мяча, передачи мяча партнеру. Ловля мяча с лета. Подача мяча, удар сверху, перебежки. Игра по упрощённым правилам. | | |
| 86 | Спортивн ые игры Футбол. | Футбол. Освоение ударов по мячу и остановок мяча. | Т.Б. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Удары по мячу. Правила игры. | | |
| 87 | Спортивн ые игры | Овладение техникой передвижений остановок, поворотов и стоек. | Закрепление техники перемещения, владения мячом и техники ударов по мячу. Игра ми н и -футбол. | | |
| 88 | Спортивн ые игры | Удары по не подвижному и катящемуся мячу. | Овладение техникой ведения мяча. Ведение мяча по прямой с изменением направления. Удары по мячу. Правила игры | | |
| 89 | Спортивн ые игры | Удары по не подвижному и катящемуся мячу. | Овладение техникой ведения мяча. Ведение мяча по прямой с изменением направления. Удары по мячу. Правила игры | | |
| 90 | Спортивн ые игры | Удары по воротам | Закрепление техники перемещения, владения мячом и техники ударов по мячу. Удары по воротам. Игра мини-футбол. | | |
| 91 | Спортивн ые игры | Ведение мяча по прямой с | Ведение мяча по прямой с изменением направления. Учебная игра. | | |

| | 1 | T | | |
|-----|----------|------------------|---------------------------------------|--|
| | | изменением | | |
| | | направления. | | |
| 0.2 | G | Учебная игра. | , , , , , , , , , , , , , , , , , , , | |
| 92 | Спортивн | Ведение мяча по | Ведение мяча по прямой с | |
| | ые игры | прямой с | изменением направления. Учебная | |
| | | изменением | игра. | |
| | | направления. | | |
| | | Учебная игра. | 70 7 | |
| 93 | Спортивн | Комбинации: | Комбинации: ведение, удар, приём | |
| | ые игры | ведение, удар, | мяча, остановка. Учебная игра. | |
| | | приём мяча, | | |
| | | остановка. | | |
| 94 | Спортивн | Комбинации: | Комбинации: ведение, удар, приём | |
| | ые игры | ведение, удар, | мяча, остановка. Учебная игра. | |
| | | приём мяча, | | |
| | | остановка. | | |
| 95 | Легкая | Лёгкая атлетика. | Т.Б. на уроках легкой атлетики. | |
| | Атлетика | Беговые | Ознакомить с правилами | |
| | | упражнения. | выполнения скоростно-силовых | |
| | | Спринтерский | упражнений. Совершенствовать | |
| | | бег. | технику положения низкого старта. | |
| | | | Способствовать развитию фи- | |
| | | | зических качеств. Бег на короткие | |
| | | | дистанции. | |
| 96 | Легкая | Развитие | Совершенствовать технику | |
| | Атлетика | физических | положения низкого старта. | |
| | | качеств. | Способствовать развитию фи- | |
| | | Бег на результат | зических качеств. Бег на короткие | |
| 07 | 7 | 30 м | дистанции. Бег на результат 30м. | |
| 97 | Легкая | Беговые | Совершенствовать технику | |
| | Атлетика | упражнения. | положения низкого старта. | |
| | | Бег на результат | Способствовать развитию фи- | |
| | | 60 м | зических качеств. Бег на короткие | |
| 00 | 7 | D 1 ~ 7 | дистанции. Бег на результат 60м. | |
| 98 | Легкая | Эстафетный бег. | Совершенствовать технику | |
| | Атлетика | | положения низкого старта. | |
| | | | Способствовать развитию фи- | |
| | | | зических качеств. Бег на короткие | |
| | | | дистанции. Освоение передачи | |
| 00 | 77 | П | эстафетной палочки. | |
| 99 | Легкая | Прыжки в длину | Освоения прыжка в длину с разбега. | |
| | Атлетика | с разбега. | Повторить метание мяча на | |
| | | Метание малого | дальность. Способствовать развитию | |
| 10 | 77 | мяча | физических качеств. | |
| 10 | Легкая | Прыжки в длину | Освоения прыжка в высоту с разбега. | |
| 0 | Атлетика | с разбега. | Повторить метание мяча на | |
| | | Метание малого | дальность. Способствовать развитию | |
| 1.0 | - | мяча. | физических качеств. | |
| 10 | Легкая | Прыжки в | Прыжки в длину отталкиваясь | |
| 1 | Атлетика | высоту | одновременно двумя ногами: с | |
| | | | места; с высоты до 30, 60, 80 см; | |
| | | | через небольшое препятствие. | |

| | | | Прыжки в высоту с разбега по дуге | |
|----|----------|-----------------|-----------------------------------|--|
| | | | на технику. | |
| 10 | Легкая | Прыжки в | Прыжки в длину отталкиваясь | |
| 2 | Атлетика | высоту | одновременно двумя ногами: с | |
| | | | места; с высоты до 30, 60, 80 см; | |
| | | | через небольшое препятствие. | |
| | | | Прыжки в высоту с разбега по дуге | |
| | | | на технику. | |
| 10 | Легкая | Бег на средние | Бег в равномерном темпе от 10 до | |
| 3 | Атлетика | дистанции | 12 мин. ОРУ без предметов. | |
| | | | Подвижные игры. | |
| 10 | Легкая | Кросс по | Преодоление дистанций 2.000 м. | |
| 4 | Атлетика | слабопересечённ | | |
| | | ой местности | | |
| 10 | Теория | Тестирование | Проверка знаний. | |
| 5 | | | | |

Календарно-тематическое планирование 9 класс

| № | Раздел | Тема урока. | Содержание урока | Да ^г провед | |
|---|----------|------------------|------------------------------------|---------------------------|------|
| | | | | план | факт |
| 1 | Теория | Основы | Основы законодательства РФ в | | |
| | Легкая | законодательст | области физической культуры, | | |
| | Атлетика | ва РФ в области | спорта, туризма, охраны здоровья. | | |
| | | физической | Техника безопасности на уроках по | | |
| | | культуры, | Л/А | | |
| | | спорта, | | | |
| | | туризма, охраны | | | |
| | | здоровья. | | | |
| 2 | Легкая | Лёгкая атлетика. | Спринтерский бег. Высокий старт | | |
| | Атлетика | Беговые | от 10 до 15 м. Бег с ускорением от | | |
| | | упражнения. | 30 до 40 м. УФП. | | |
| | | Спринтерский | | | |
| | | бег. | | | |
| 3 | Легкая | Развитие | СБУ. Высокий старт (до10-15м.), | | |
| | Атлетика | физических | бег с ускорением(40-50м.) УФП | | |
| | | качеств. | Бег 30м (на результат) | | |
| | | Бег на результат | | | |
| | | 30 м | | | |
| 4 | Легкая | Беговые | СБУ. Высокий старт (до10-15м.), | | |
| | Атлетика | упражнения. | бег с ускорением(40-50м.) УФП | | |

| | | Бег на результат | Бег 60м (на результат) | |
|----|--------------------|--|--|--|
| | | 60 м | and the control of th | |
| 5 | Легкая Атлетика | Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленност ь. Эстафетный бег. | СБУ. Высокий старт (до10-15м.), бег с ускорением(50-60м.), финиширование. Эстафетный бег. УФП | |
| 6 | Легкая | Прыжки в длину | Освоения прыжка в длину с места. | |
| | Атлетика | с места. Метание малого мяча | Прыжки на одной и двух ногах на месте; с продвижением вперёд или назад; боком; в длину; с высоты; в высоту; через препятствия. Повторить метание мяча на дальность. Способствовать развитию физических качеств. | |
| 7 | Легкая Атлетика | Прыжки в длину с разбега. Метание малого мяча | Освоения прыжка в длину с разбега. Повторить метание мяча на дальность. Способствовать развитию физических качеств. | |
| 8 | Легкая Атлетика | Прыжки в длину с разбега. Метание малого мяча. | Освоения прыжка в высоту с разбега. Повторить метание мяча на дальность. Способствовать развитию физических качеств. | |
| 9 | Легкая Атлетика | Прыжки в высоту | Прыжки в длину отталкиваясь одновременно двумя ногами: с места; с высоты до 30, 60, 80 см; через небольшое препятствие. Прыжки в высоту с разбега по дуге на технику. | |
| 10 | Легкая Атлетика | Прыжки в высоту | Прыжки в длину отталкиваясь одновременно двумя ногами: с места; с высоты до 30, 60, 80 см; через небольшое препятствие. Прыжки в высоту с разбега по дуге на технику. | |
| 11 | Легкая Атлетика | Бег на средние дистанции | Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. ОРУ без предметов. Подвижные игры. | |
| 12 | Легкая Атлетика | Бег на средние дистанции | Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. ОРУ без предметов. Подвижные игры. | |
| 13 | Легкая Атлетика | Кросс по слабопересечённ ой местности | Преодоление дистанций 2.000 м. | |
| 14 | Теория | Современное представление о | Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с | |

| | Ī | | | | |
|-----|----------|----------------|---|---|--|
| | | физической | укреплением здоровья, развитием | T | |
| | | культуре | физических качеств. Всероссийский | | |
| | | (основные | физкультурно-спортивный | | |
| | | понятия) | комплекс «Готов к труду и | | |
| | | | обороне». | | |
| 15 | Гимнасти | Строевые | Построение в шеренгу и колонну; | | |
| | ка | упражнения. | выполнение основной стойки; | | |
| | | | выполнение различных команд; | | |
| | | | размыкание в шеренге и колонне на | | |
| | | | месте; построение в круг колонной | | |
| | | | и шеренгой; повороты на месте, в | | |
| | | | движение налево и направо; | | |
| | | | размыкание и смыкание | | |
| | | | приставными шагами в шеренге. | | |
| 16 | Гимнасти | Строевые | Перестроение из одной шеренги в | | |
| 10 | ка | упражнения. | три уступами и из колонны по | | |
| | | Japanes Santa | одному в колонну по три и четыре. | | |
| 17 | Гимнасти | Акробатические | Т.Б. во время выполнения | | |
| 1 / | ка | упражнения и | упражнений. Освоение | | |
| | Ku | комбинации | акробатических упражнений. | | |
| | | комоинации | Развитие координационных | | |
| | | | способностей. | | |
| | | | Перекаты. Группировка. Кувырок | | |
| | | | | | |
| | | | вперед. Стойка на лопатках. Мост из | | |
| | | | | | |
| | | | положения лежа. ОРУ с | | |
| 10 | <i>Г</i> | A E | гимнастическими палками. | | |
| 18 | Гимнасти | Акробатические | Т.Б. во время выполнения | | |
| | ка | упражнения и | упражнений. Освоение | | |
| | | комбинации | акробатических упражнений. | | |
| | | | Развитие координационных | | |
| | | | способностей. Перекаты. | | |
| | | | Группировка. Кувырок вперед. | | |
| | | | Стойка на лопатках. Мост из | | |
| | | | положения лежа. ОРУ с | | |
| | | | гимнастическими палками. | | |
| 19 | Гимнасти | Акробатические | Т.Б. во время выполнения | | |
| | ка | упражнения и | упражнений. Освоение | | |
| | | комбинации | акробатических упражнений. | | |
| | | | Развитие координационных | | |
| | | | способностей. Перекаты. | | |
| | | | Группировка. Кувырок вперед. | | |
| | | | Стойка на лопатках. Мост из | | |
| | | | положения лежа. ОРУ с | | |
| | | | гимнастическими палками. | | |
| 20 | Гимнасти | Акробатические | Т.Б. во время выполнения упражнений. | | |
| | ка | упражнения и | Освоение акробатических упражнений. | | |
| | | комбинации | Перекаты. Группировка. Кувырок назад. Мост из положения лёжа. | | |
| | | | Мост из положения лежа. Равновесие. Стойка на голове и | | |
| | | | | | |
| | | | руках. Развитие гибкости, коорди- | | |
| | | | нации движений, силы, выносли- | | |
| | | | вости | | |

| C 1 | F | | T.F | 1 |
|-----|-----------------|----------------|---|-------|
| 21 | Гимнасти | Акробатические | Т.Б. во время выполнения упражнений. Освоение акробатических упражнений. | |
| | ка | упражнения и | Перекаты. Группировка. Кувырок назад. | |
| | | комбинации | Мост из положения лёжа. | |
| | | | Равновесие. Стойка на голове и | |
| | | | руках. Развитие гибкости, коорди- | |
| | | | нации движений, силы, выносли- | |
| | | | вости | |
| 22 | Гимнасти | Упражнения и | Т.Б. во время выполнения | |
| | ка | комбинации на | упражнений. Разучить упражнения | |
| | Ku | бревне, | на гимнастическом бревне. | |
| | | перекладине. | Освоение техники висов и упоров. | |
| | | перекладине. | Вис согнувшись, прогнувшись (м), | |
| | | | смешанные висы (д). ОРУ на месте. | |
| | | | Развитие силовых способностей. | |
| 23 | Гимнасти | Упражнения и | Т.Б. во время выполнения | |
| 23 | ка ка | комбинации на | упражнений. Разучить упражнения | |
| | Ku | бревне, | на гимнастическом бревне. | |
| | | перекладине. | Освоение техники висов и упоров. | |
| | | перекладине. | Вис согнувшись, прогнувшись (м), | |
| | | | смешанные висы (д). ОРУ на месте. | |
| | | | Развитие силовых способностей. | |
| 24 | Гимнасти | Опорный | Т. Б. во время выполнения | |
| 24 | ка ка | прыжок. | прыжков. Освоение техники | |
| | Ku | прыжок. | опорного прыжка. Прыжок ноги | |
| | | | врозь козел в ширину высота 100- | |
| | | | 110см; соскок прогнувшись. ОРУ на | |
| | | | месте. Развитие силовых | |
| | | | способностей. Лазание по канату (в | |
| | | | висе на согнутых руках, лазанье в | |
| | | | три и два приема). | |
| 25 | Гимнасти | | Т. Б. во время выполнения | |
| 23 | ка | Опорный | прыжков. Освоение техники | |
| | Ku | прыжок | опорного прыжка. Прыжок ноги | |
| | | | врозь козел в ширину высота 100- | |
| | | | 110см; соскок прогнувшись. ОРУ на | |
| | | | месте. Развитие силовых | |
| | | | способностей. Лазание по канату (в | |
| | | | висе на согнутых руках, лазанье в | |
| | | | три и два приема). | |
| 26 | Гимнасти | Опорный | Т. Б. во время выполнения | |
| | ка | прыжок. | прыжков. Совершенствование | |
| | 1100 | inp zame in | техники опорного прыжка. Прыжок | |
| | | | ноги врозь козел в ширину высота | |
| | | | 100-110см. ОРУ на месте. Развитие | |
| | | | силовых способностей. С.и. | |
| | | | «Стритбол» | |
| 27 | Гимнасти | Развитие | ОРУ на осанку. СУ. Подтягивание | |
| 21 | т имнасти ка | силовых | из виса (юноши), из виса лежа | |
| | , AG | способностей | (девушки). Метание набивного мяча | |
| | | CHOCOGHOCICH | из – за головы (сидя, стоя), назад | |
| | | | (через головы), от груди двумя | |
| | | | руками или одной, сбоку одной | |
| | <u> </u> | | руками или одной, сооку одной | |

| | | | | |
|-----|----------|------------------------------|---|------|
| | | | рукой. Упражнения для мышц | |
| | | | брюшного пресса на | |
| 20 | 7 | T | гимнастической скамейке и стенке. | |
| 28 | Гимнасти | Прикладная | Эстафеты. Полоса препятствий, | |
| | ка | гимнастика | включающая разнообразные | |
| 20 | T. | * | прикладные упражнения. | |
| 29 | Теория | Физическая | Современные оздоровительные | |
| | | культура | системы физического воспитания | |
| | | человека | их роль в формировании творческой | |
| | | Современные | активности и долголетия | |
| | | оздоровительны | предупреждение заболеваний и | |
| | | е системы | вредных привычек. | |
| | | физического воспитания их | | |
| | | роль в | | |
| | | формировании | | |
| | | творческой | | |
| | | активности и | | |
| | | долголетия | | |
| | | предупреждение | | |
| 30 | Самбо | Национальный | Характеристика видов спорта, | |
| | | вид спорта | входящих в программу | |
| | | самбо. Краткая | Олимпийских игр. Правила техники | |
| | | характеристика | безопасности. Приемы само | |
| | | вида спорта. | страховки. Само страховка на спину | |
| | | - | перекатом через партнера. | |
| 31 | Самбо | Приёмы само | Приемы само страховки. Само | |
| | | страховки. | страховка перекатом через | |
| | | | партнера, находящегося в упоре на | |
| | | | коленях и руках. Т.Б. | |
| 32 | Самбо | Упражнения для | Упражнения бля бросков. | |
| | | бросков. | Выведения из равновесия, захватом | |
| | | | ног. Передняя и задняя подножки, подсечки. Т.Б. | |
| 33 | Самбо | Упражнения для | Подножка для выведения из | |
| | | бросков. | равновесия. | |
| | | - | Задняя подножка, выполняемая | |
| | | | партнеру, стоящему на одной ноге. | |
| | | | Т.Б. | |
| 34 | Самбо | Специально- | Учебная схватка. Тактическая | |
| | | подготовительн | подготовка. Игры задания. Т.Б. | |
| | | ые упражнения | | |
| 35 | Самбо | Специально- | Учебная схватка. Тактическая | |
| | | подготовительн | подготовка. Игры задания. Т.Б. | |
| 0.5 | 0 | ые упражнения | | |
| 36 | Спортивн | Баскетбол. | Основные правила игры в | |
| | ые игры | Основные | баскетбол. Т.Б. Стойки и | |
| | Баскетбо | стойки в | повороты. Передвижения | |
| | Л | сочетании с | | |
| | | передвижениями | игрока. Остановка двумя | |
| | | • | шагами. Ведение мяча на месте. | |
| | | | Ходьба, бег приставными шагами с | |

| | T | | | | |
|----|---------------------|---------------------------------|---|--|--|
| | | | поворотами на 180° и 360°. Игра в мини- баскетбол. | | |
| 37 | Спортивн | Овладение | Основные правила игры в | | |
| | ые игры | техникой передвижений, | баскетбол. Т.Б. Стойки и | | |
| | | остановок, | повороты. Передвижения | | |
| | | поворотов и | игрока. Остановка двумя | | |
| | | стоек. | шагами. Ведение мяча на месте. | | |
| | | | Ходьба, бег приставными шагами с | | |
| | | | поворотами на 180° и 360° Игра в | | |
| 20 | Canananan | Oanaayyya yanyy | мини- баскетбол. | | |
| 38 | Спортивн ые игры | Освоение ловли и передача мяча. | Ловля и передача мяча. двумя руками от груди, от плеча. Прыжки | | |
| | οιε αεροι | и передача мяча. | толчком одной ноги с короткого | | |
| | | | разбега (доставание края щита | | |
| | | | двумя руками). Игра в мини- | | |
| | | | баскетбол. | | |
| 39 | Спортивн | Освоение ловли | Ловля и передача мяча. двумя | | |
| | ые игры | и передача мяча. | руками от груди, от плеча. Прыжки | | |
| | | | толчком одной ноги с короткого | | |
| | | | разбега (доставание края щита двумя руками). Прыжки толчком | | |
| | | | одной ноги с короткого разбега | | |
| | | | (доставание края щита двумя | | |
| | | | руками). Игра в мини- баскетбол. | | |
| 40 | Спортивн | Овладение | Броски одной и двумя руками с | | |
| | ые игры | техникой | места и в движении. Остановка в | | |
| | | бросков мяча. | среднем беге. Остановка в беге по | | |
| 41 | Сиоримион | | прямой, с изменением направления. Броски одной и двумя руками с | | |
| 41 | Спортивн ые игры | Овладение | места и в движении. Остановка в | | |
| | ore riepor | техникой | среднем беге. Остановка в беге по | | |
| | | бросков мяча. | прямой, с изменением направления. | | |
| 42 | Спортивн | Овладение | Ведение мяча на месте. Ведение и | | |
| | ые игры | техникой | передача из рук в руки. Пятнашки с | | |
| | | ведение и | ведением. Ведение мяча с | | |
| | | передачи. | использованием зрительных | | |
| 42 | Constitution | 0-70-7 | ограничений. | | |
| 43 | Спортивн | Овладение техникой | Ведение мяча на месте. Ведение и | | |
| | ые игры | ведение и | передача из рук в руки. Пятнашки с | | |
| | | передачи. | ведением. Ведение мяча с | | |
| | | • • • | использованием зрительных ограничений. | | |
| 44 | Спортивн | Овладение | Сочетание приемов. Ловля мяча в | | |
| | ые игры | техникой | движении. Ведение мяча левой и | | |
| | T T | ведение и | правой рукой с изменением | | |
| | | передачи. | скорости; без зрительного контроля | | |
| | | | (высокое); с асинхронным ритмом | | |
| 45 | Сиотич | Орнономус | движений руки с мячом и ног. | | |
| 43 | Спортивн | Овладение техникой | Сочетание приемов. Ловля мяча в движении. Ведение мяча левой и | | |
| | ые игры | 10/MIIIAOII | датмении. Водение им на повон и | | |

| | | Волотих за | Hadron average | I | |
|-----|----------|-----------------------|--|---|--|
| | | ведение и | правой рукой с изменением | | |
| | | передачи. | скорости; без зрительного контроля | | |
| | | | (высокое); с асинхронным ритмом | | |
| 1.0 | C | 0 | движений руки с мячом и ног. | | |
| 46 | Спортивн | Освоение | Вырывание и выбивание мяча. | | |
| | ые игры | индивидуальной | Баскетбол. Игра по правилам. | | |
| | | техники защиты. | Тактика свободного нападения. | | |
| | | | Позиционное нападение без | | |
| | | | изменения позиций игроков. | | |
| 47 | Спортивн | Освоение | Вырывание и выбивание мяча. | | |
| | ые игры | индивидуальной | Баскетбол. Игра по правилам. | | |
| | | техники защиты. | Тактика свободного нападения. | | |
| | | | Позиционное нападение без | | |
| | | | изменения позиций игроков. | | |
| 48 | Спортивн | Комбинация из | Закрепление техники владения | | |
| | ые игры | освоенных | мяча. Ловля одной и двумя руками | | |
| | • | элементов. | высоко летящего мяча; с низкого | | |
| | | Учебная игра | отскока; быстро летящего мяча. | | |
| | | | Ловля мяча при поступательном | | |
| | | | движении. Сочетание приемов. | | |
| 49 | Спортивн | Комбинация из | Закрепление техники владения мяча | | |
| | ые игры | освоенных | Ловля одной и двумя руками | | |
| | 1 | элементов. | высоко летящего мяча; с низкого | | |
| | | Учебная игра | отскока; быстро летящего мяча. | | |
| | | - | Ловля мяча при поступательном | | |
| | | | движении. Сочетание приемов. | | |
| 50 | Теория. | Физкультурно- | Индивидуализированные | | |
| | - | оздоровительная | комплексы и упражнения из | | |
| | | деятельность. | оздоровительных систем | | |
| | | | физического воспитания, | | |
| | | | ориентированные на коррекцию | | |
| | | | осанки и телосложения, | | |
| | | | профилактику утомления и | | |
| | | | сохранения повышенной | | |
| | | | работоспособности, развитие | | |
| | | | систем дыхания и кровообращения. | | |
| 51 | Лыжная | Лыжный спорт в | Правила предупреждения | | |
| | подготов | России и мире. | травматизма во время занятий | | |
| | | Правила | лыжной подготовкой: подбор | | |
| | ка | предупреждения | одежды, обуви и лыжного | | |
| | | травматизма во | инвентаря. | | |
| | | время занятий | 1 | | |
| | | л/п. | | | |
| 52 | Лыжная | Ступающий и | Ступающий и скользящий шаг на | | |
| | подготов | скользящий шаг. | лыжах без лыжных палок. | | |
| | ка | | | | |
| 53 | Лыжная | Ступающий и | Ступающий и скользящий шаг на | | |
| | подготов | скользящий шаг. | лыжах без лыжных палок. | | |
| | ка | inoniboniquin illui . | THE TOTAL OF THE PROPERTY OF T | | |
| 54 | Лыжная | Попеременный и | Совершенствование специальных | | |
| | подготов | одновременный | подготовительных упражнений, | | |
| | ка | двухшажный | направленных на овладение | | |
| | NU | друхшажный | паправленных на овладение | | |

| рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении на лыжах различными способами. Топеременный и одновременный ка подготовительных упражнений, направленных и овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении на лыжах различными способами. Торкем на склон «елочкой» и спуск в основной стойке на лыжах. Торкем на склон «елочкой» и спуск в основной стойке основной стойке пособами. Торкем на склон «елочкой» и спуск в основной стойке пособами. Торкем на склон «елочкой» и спуск в основной стойке пособами. | |
|---|--|
| равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении на лыжах различными способами. Толемов ка Попеременный двухшажный ход Совершенствование специальных подготовительных упражнений, направленных на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении на лыжах различными способами. Тодьем на склон «елочкой», «полуелочкой» и спуск в основной стойке на лыжах. Тодьем на склон «елочкой», «подготов и способами сторов ка подготов ка | |
| скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении на лыжах различными способами. 55 Лыжная подготов ка Попеременный двухшажный ход Совершенствование специальных подготовительных упражнений, направленных на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении на лыжах различными способами. 56 Лыжная подготов ка «полуслочкой» и спуск в основной стойке на лыжах. 57 Лыжная подготов ка подвем на склон «елочкой», «полуелочкой» и спуск в основной стойке на лыжах. 58 Подъем на склон «елочкой», «полуелочкой» и спуск в основов, преодоления подъемов и торможению различными способами 57 Совершенствование техники спуска со склонов, преодоления подъемов и торможению различными способами 58 Совершенствование техники спуска со склонов, преодоления подъемов и торможению различными способами | |
| работу рук и ног при передвижении на лыжах различными способами. Толеременный и одновременный двухшажный ход подготовительных упражнений, направленных на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении на лыжах различными способами. Толуелочкой», «полуелочкой» и спуск в основной стойке на лыжах. Тодьем на склон «елочкой», «полуелочкой» и спуск в основной стойке на лыжах. Тодьем на склон «елочкой», «полуелочкой» и спуск в основной стойке на лыжах. Тодьем на склон «елочкой», «полуелочкой» и спуск в подгомов ка подгомов и торможению различными способами | |
| На лыжах различными способами. | |
| Попеременный и одновременный и одновременный двухшажный ход подготовительных упражнений, направленных на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении на лыжах различными способами. Совершенствование техники спуска со склонов, преодоления подъемов и торможению различными способами способами Совершенствование техники спуска со склонов, преодоления подъемов и торможению различными способами Совершенствование техники спуска со склонов, преодоления подъемов и торможению различными способами Совершенствование техники спуска со склонов, преодоления подъемов и торможению различными способами | |
| подготов ка одновременный двухшажный ход подготовительных упражнений, направленных на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении на лыжах различными способами. 56 Лыжная подготовительных упражнений, направленных на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении на лыжах различными способами. 56 Лыжная подготовительных упражнений, направленных на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласовании способами. 56 Лыжная подготовительных упражнений, направленных на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие рациональной скользящего шага, на развитие рационально | |
| ка двухшажный ход направленных на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении на лыжах различными способами. 56 Лыжная подготов ка основной стойке на лыжах. 57 Лыжная подготов ка (полуелочкой» и спуск в основной стойке на лыжах. Больжная подготов ка (полуелочкой» и спуск в основной стойке на лыжах) (полуелочкой» и спуск в основной стойке на лыжах) (полуелочкой» и спуск в основной стойке на лыжах) (полуелочкой» и спуск в основной различными способами) (полуелочкой» и торможению различными способами) | |
| ход рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении на лыжах различными способами. Тодьем на склон «елочкой», «полуелочкой» и спуск в основной стойке на лыжах. Тодьем на склон «елочкой», «полуелочкой» и торможению различными способами Тодьем на склон «елочкой», «полуелочкой» и торможению различными способами Тодьем на склон «елочкой», «полуелочкой» и торможению различными способами | |
| скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении на лыжах различными способами. 56 Лыжная подготов ка «елочкой», «полуелочкой» и спуск в основной стойке на лыжах. 57 Лыжная подготов ка | |
| равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении на лыжах различными способами. 56 Лыжная подготов ка «елочкой», «полуелочкой» и спуск в основной стойке на лыжах. 57 Лыжная подготов ка подго | |
| скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении на лыжах различными способами. 56 Лыжная подготов ка «почкой», «полуелочкой» и спуск в основной стойке на лыжах. 57 Лыжная подготов ка «полуелочкой» и способами 57 Лыжная подготов ка «полуелочкой» и способами Совершенствование техники спуска способами 58 Совершенствование техники спуска со склонов, преодоления подъемов и торможению различными спуска со склонов, преодоления подъемов и торможению различными способами | |
| работу рук и ног при передвижении на лыжах различными способами. 56 Лыжная подготов «елочкой», «полуелочкой» и спуск в основной стойке на лыжах. 57 Лыжная подготов ка Тодьем на склон «елочкой», «полуелочкой» и торможению различными способами 57 Лыжная подготов ка подзем на склон «елочкой», «полуелочкой» и спуск в ос склонов, преодоления подъемов и торможению различными способами Совершенствование техники спуска со склонов, преодоления подъемов и торможению различными способами | |
| На лыжах различными способами. 56 Лыжная подготов ка (ка и ка) 10дъем на склон ка (ка и ка) 10дъем на склон ка и торможению различными способами 10дъем на склон ка и торможению различными 10дъем на склон ка | |
| 56 Лыжная подготов ка Подъем на склон «елочкой», «полуелочкой» и спуск в основной стойке на лыжах. Совершенствование техники спуска со склонов, преодоления подъемов и торможению различными способами 57 Лыжная подготов ка Подъем на склон «елочкой», «полуелочкой» и спуск в Совершенствование техники спуска со склонов, преодоления подъемов и торможению различными способами | |
| подготов ка «елочкой», «полуелочкой» и спуск в основной стойке на лыжах. со склонов, преодоления подъемов и торможению различными способами 57 Лыжная подготов ка Подъем на склон «елочкой», «полуелочкой» и спуск в Совершенствование техники спуска со склонов, преодоления подъемов и торможению различными способами | |
| ка «полуелочкой» и спуск в основной стойке на лыжах. 57 Лыжная подготов ка «полуелочкой» и спуск в основной стойке на лыжах. Совершенствование техники спуска со склонов, преодоления подъемов и торможению различными способами | |
| спуск в основной стойке на лыжах. 57 Лыжная подготов ка ——————————————————————————————————— | |
| основной стойке на лыжах. 57 Лыжная подготов ка ——————————————————————————————————— | |
| На лыжах. Совершенствование техники спуска подготов ка Ка Ка Ка Ка Ка Ка Ка | |
| 77 Лыжная подготов ка Подъем на склон «елочкой», «полуелочкой» и спуск в Совершенствование техники спуска со склонов, преодоления подъемов и торможению различными способами | |
| подготов ка «елочкой», «полуелочкой» и спуск в со склонов, преодоления подъемов и торможению различными способами | |
| ка «полуелочкой» и спуск в и торможению различными способами | |
| спуск в способами | |
| CHYCK B | |
| основной стойке | |
| ochobion cronec | |
| на лыжах. | |
| 58 Лыжная Совершенствова Прохождение дистанции по | |
| подготов ние лыжных учебной лыжне ране изученными | |
| ка ходов. способами. | |
| 59 Лыжная Совершенствова Прохождение дистанции по | |
| подготов ние лыжных учебной лыжне ране изученными | |
| ка ходов. лыжными ходами | |
| 60 Лыжная Совершенствова Прохождение дистанции по | |
| подготов ние лыжных учебной лыжне ране изученными | |
| ка ходов. способами. | |
| 61 Лыжная Игры на лыжах. Прохождение дистанции на лыжах | |
| подготов Эстафеты. различными ходами. Подъем на | |
| ка склон «лесенкой», торможение | |
| «плугом» на лыжах. Подвижные | |
| игры. | |
| 62 Лыжная Развитие Прохождение дистанции 3 км на | |
| подготов выносливости. лыжах различными ходами. Подъем | |
| ка на склон «лесенкой», торможение | |
| «плугом» на лыжах. | |
| 63 Лыжная Развитие Прохождение дистанции 3 км на | |
| подготов выносливости. лыжах различными ходами. Подъем | |
| ка на склон «лесенкой», торможение | |
| «плугом» на лыжах.64 Спортивн Волейбол. Техника безопасности при игре в | |
| POTONIA CTONIA VIDENZA | |
| ые игры Стойка игрока. волейбол. Стойка игрока. | |

| | Волейбол | Передвижение. | Передвижение. Правила игры. | |
|-----|--|--|--|--|
| | Боленоол | передвижение. | Передача мяча двумя руками верху. | |
| | | | Упражнения на укрепление | |
| | | | пальцев. | |
| 65 | Спортивн | Стойка игрока. | Стойка игрока. Передвижение. | |
| 00 | ые игры | Передвижение. | Правила игры. Передача мяча двумя | |
| | | | руками сверху над собой и вперед. | |
| | | | Встречные эстафеты. | |
| 66 | Спортивн | Передача мяча | Стойка игрока. Передвижение. | |
| | ые игры | двумя руками | Передача мяча двумя руками сверху | |
| | The state of the s | сверху на месте и в | на месте и в движении. Прием мяча | |
| | | движении. | снизу двумя руками над собой. | |
| | | | Работа в парах. | |
| 67 | Спортивн | Передача мяча | Стойка игрока. Передвижение. | |
| | ые игры | двумя руками | Передача мяча двумя руками сверху | |
| | 1 | сверху на месте и в | на месте и в движении. Прием мяча | |
| | | движении. | снизу двумя руками над собой. | |
| | | | Работа в парах. | |
| 68 | Спортивн | Нижняя прямая | Передвижение. Правила игры. | |
| | ые игры | подача | Передача мяча двумя руками сверху | |
| | _ | | на месте и в движении. Прием мяча | |
| | | | снизу двумя руками над собой и на | |
| | | | сетку. И нижняя прямая подача | |
| | | | мяча. Учебная игра. | |
| 69 | Спортивн | Нижняя прямая | Передвижение. Правила игры. | |
| | ые игры | подача | Передача мяча двумя руками сверху | |
| | | | на месте и в движении. Прием мяча | |
| | | | снизу двумя руками над собой и на | |
| | | | сетку. Нижняя прямая подача мяча. | |
| | | | Учебная игра. | |
| 70 | Спортивн | Прием мяча | Передвижения в стойке. Передача | |
| | ые игры | снизу двумя | мяча двумя руками сверху в парах. | |
| | | руками над | Прием мяча снизу двумя руками | |
| | | собой и в | над собой и на сетку. Эстафеты. | |
| | | движении. | Игра в мини-волейбол | |
| 71 | Спортивн | Прием мяча | Передвижения в стойке. Передача | |
| | ые игры | снизу двумя | мяча двумя руками сверху в парах. | |
| | | руками над | Прием мяча снизу двумя руками | |
| | | собой и в | над собой и на сетку. Эстафеты. | |
| 72 | Channe | движении. | Учебная игра | |
| 72 | Спортивн | Совершенствова | Совершенствование нижнего и | |
| | ые игры | ние верхнего и | верхнего приема. Передача мяча двумя руками сверху с низу в парах. | |
| | | нижнего приема. | Работа на сетку. Нижняя прямая | |
| | | | подача. Эстафеты. Учебная игра. | |
| 73 | Спортивн | | Передвижения в стойке. Передача | |
| , 5 | ые игры | Совершенствова | мяча двумя руками сверху в парах. | |
| | ore repor | ние верхнего и | Прием мяча снизу двумя руками | |
| | | нижнего приема. | над собой и на сетку. Нижняя | |
| | | in i | прямая подача. Эстафеты. Учебная | |
| | | | игра | |
| | | 1 | 1 - | |

| | | movement - | \(\text{VGVQ}\) \(\text{VDV}\) \(\text{VQ}\) | |
|-----|----------|-----------------|--|--|
| | ые игры | тактические | мяча двумя руками сверху в парах. | |
| | | действия | Прием мяча снизу двумя руками | |
| | | | над собой и на сетку. Нижняя | |
| | | | прямая подача. Эстафеты. Учебная | |
| | | | игра | |
| 75 | Спортивн | Технико- | Передвижения в стойке. Передача | |
| | ые игры | тактические | мяча двумя руками сверху в парах. | |
| | | действия | Прием мяча снизу двумя руками | |
| | | | над собой и на сетку. Нижняя | |
| | | | прямая подача. Эстафеты. Учебная | |
| | | | игра | |
| 76 | Спортивн | Технико- | Передвижения в стойке. Передача | |
| | ые игры | тактические | мяча двумя руками сверху в парах. | |
| | | действия | Прием мяча снизу двумя руками | |
| | | | над собой и на сетку. Нижняя | |
| | | | прямая подача. Эстафеты. Учебная | |
| | | | игра | |
| 77 | Спортивн | Технико- | Передвижения в стойке. Передача | |
| | ые игры | тактические | мяча двумя руками сверху в парах. | |
| | | действия | Прием мяча снизу двумя руками | |
| | | | над собой и на сетку. Нижняя | |
| | | | прямая подача. Эстафеты. Учебная | |
| | | | игра | |
| 78 | Теория | Оценка | Ведение дневника самонаблюдения. | |
| | | эффективности | Измерение длины и массы тела, | |
| | | занятий | показателей осанки и физических | |
| | | физической | качеств. Измерение частоты | |
| | | культурой | сердечных сокращений | |
| 79 | Лапта | Здоровье и | Инструктаж по технике | |
| | | здоровый образ | безопасности. Коррекция осанки и | |
| | | жизни. | телосложения. Контроль и | |
| | | Характеристика | соблюдение за состоянием | |
| | | русской лапты. | здоровья, физическим развитием, и | |
| | | | физической подготовленностью. | |
| | | | Стоики и передвижения. Правила | |
| | _ | | игры. | |
| 80 | Лапта | Влияние занятий | Стойка игрока, перемещения, ловля | |
| | | физической | мяча. | |
| | | культурой на | Здоровье и здоровый образ жизни. | |
| | | формирование | Коррекция осанки и телосложения. | |
| | | положительных | Контроль и соблюдение за | |
| | | качеств. Стойки | состоянием здоровья, физическим | |
| | | игрока, | развитием, и физической | |
| | | перемещения, | подготовленностью. Требования | |
| | | ловля мяча. | безопасности и первая помощь при | |
| | | | травмах во время занятий | |
| | | | физической культурой и спортом. | |
| | | | Стоики и передвижения, ловля | |
| 0.1 | 77 | 11 | мяча. Правила игры. | |
| 81 | Лапта | Измерение | Разучивание ловля мяча двумя | |
| | | резервов | руками. Закрепление прыжков. | |
| | | организма и | Передача мяча с близкого | |

| | состояния | расстояния (3-10м). Подача мяча и | I | |
|-----------|--|--|---|---|
| | D TOMODIA | VITORY V TO MANY | | |
| | здоровья. Передача мяча. | удары по мячу. | | |
| Папта | • | Передаца мяца лвумя руками сверуу | | |
| Jianma | 1 | | | |
| | | ¥ | | |
| | Передача мяча. | | | |
| | | | | |
| Лапта | Развитие | Разучивание индивидуальные | | |
| | координации | защитные действия. Закрепление | | |
| | движений. | ловли мяча, передачи мяча | | |
| | Учебная игра. | | | |
| | | * * * | | |
| | | 1 7 1 | | |
| Панта | Doopurio | 1 | | |
| JIUIIIIIU | | | | |
| | - | • | | |
| | | = | | |
| | 1 | Подача мяча, удар сверху, | | |
| | | перебежки. Игра по упрощённым | | |
| | | правилам. | | |
| - | Футбол. | Т.Б. Овладение техникой | | |
| - | Освоение ударов | передвижений, остановок, поворотов и | | |
| Футоол | по мячу и | стоек. Удары по мячу. Правила игры. | | |
| | остановок мяча. | | | |
| - | Овладение | - | | |
| ые игры | техникой | • • | | |
| | передвижений | по мячу. игра ми н и -фугоол. | | |
| | • | | | |
| | • | | | |
| Споптиви | | | | |
| • | · · • | Овладение техникои ведения | | |
| in hepon | | мяча. Ведение мяча по прямой с | | |
| | • | изменением направления. Удары | | |
| | | по мячу. Правила игры | | |
| Спортивн | Удары по не | · | | |
| ые игры | подвижному и | | | |
| | катящемуся | · | | |
| | мячу. | · | | |
| Споптивн | V | | | |
| - | - | | | |
| ep ov | воротам | ¥ - | | |
| | | мини-футбол. | | |
| Спортивн | Веление мяча по | Ведение мяча по прямой с | | |
| ые игры | | изменением направления. Учебная | | |
| | изменением | игра. | | |
| | направления. | | | |
| | Папта Спортивные игры Футбол Спортивные игры Спортивные игры Спортивные игры Спортивные игры Спортивные игры | Лапта Первая помощь при травмах. Передача мяча. Лапта Развитие координации движений. Учебная игра. Лапта Развитие координации движений. Учебная игра. Спортивные игры Футбол. Освоение ударов по мячу и остановок мяча. Овладение техникой передвижений остановок, поворотов и стоек. Спортивные игры Удары по не подвижному и катящемуся мячу. Спортивные игры Удары по не подвижному и катящемуся мячу. Спортивные игры Удары по не подвижному и катящемуся мячу. Спортивные игры Удары по воротам Ведение мяча по прямой с изменением Ведение мяча по прямой с изменением | Лапта Первая помощь при травмах. Передача мяча. Передача мяча. двумя руками (зо-40м). Прием мяча с пизу двумя руками над собой и на сетку. Учебная игра. Лапта Развитие координации движений. Учебная игра. Разучивание индивидуальные защитные действия. Закрепление ловли мяча, гредачи мяча партнеру. Ловля мяча с лета. Подача мяча, удар сверху, перебежки. Игра по упрощённым правилам. Лапта Развитие координации движений. Учебная игра. Разучивание индивидуальные защитные действия. Закрепление ловли мяча, гредачи мяча партнеру. Ловля мяча с лета. Подача мяча, удар сверху, перебежки. Игра по упрощённым правилам. Спортшвные игры истановок мячу и становок мячу. Освоение ударов по мячу. Правила игры. Т.Б. Овладение техникой передвижений остановок, поворотов и стоек. Удары по мячу. Правила игры. Закрепление техникой ведения мяча. Игра ми и техники ударов по мячу. Игра ми и техники ударов по мячу. Правила игры. Овладение техникой ведения мяча. По прямой с изменением направления. Удары по мячу. Правила игры по мячу. Удары по воротам. Игра мини-футбол. Овладение техники перемещения, владения мячом и техники ударов по мячу. Удары по воротам. Игра мини-футбол. Ведение мяча по прямой с изменением направления. Учебная игра. Ведение мяча по прямой с изменением направления. Учебная игра. Ведение мяча по прямой с изменением направления. Учебная игра. Ведение м | Первая помощь при гравмах, Передача мяча. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Учебная игра. Разучивание индивидуальные защитные действия. Закрепление ловли мяча, передачи мяча по прямой с изменением направления. Учебная игры. Лапта Развитие координации движений. Учебная игра. Подача мяча, удар сверху, перебежки. Игра по упрощённым правилам. Разучивание индивидуальные защитные действия. Закрепление ловли мяча, передачи мяча по прямой с изменением направления. Учебная игры. Спортивные игры Овладение техникой передвижений остановок мяча. Подача мяча, удар сверху, перебежки. Игра по упрощённым правилам. Т.Б. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Удары по мячу. Правила игры. Спортивные игры Овладение техники перемещения, владения мячом и техники ударов по мячу. Игра ми и и -футбол. Спортивные игры Овладение техникой ведения мяча. Ведение мяча по прямой с изменением направления. Удары по мячу. Правила игры Спортивные игры Овладение техники перемещения, владение техники перемещения мяча. Ведение мяча по прямой с изменением направления. Удары по мячу. Правила игры Спортивные игры Овладение техники перемещения, владения мячом и техники ударов по мячу. Правила игры Овладение техники перемещения, владения мячом и техники ударов по мячу. Удары по мячу. Правила игры Спортивные игры Овладение техники перемещения, владения мячом и техники ударов по мячу. Удары по воротам. Игра мини-футбол. Спортивные игры Овладение мяча по прямой с изменением направления. Учебная игры омячу. Удары по омячу. Удар |

| | | Учебная игра. | | |
|---------|---------------------|--|---|--|
| 91 | Спортивн ые игры | Ведение мяча по прямой с изменением направления. | Ведение мяча по прямой с изменением направления. Учебная игра. | |
| | | Учебная игра. | | |
| 92 | Спортивн ые игры | Комбинации: ведение, удар, приём мяча, остановка. | Комбинации: ведение, удар, приём мяча, остановка. Учебная игра. | |
| 93 | Спортивн ые игры | Комбинации: ведение, удар, приём мяча, остановка. | Комбинации: ведение, удар, приём мяча, остановка. Учебная игра. | |
| 94 | Легкая Атлетика | Лёгкая атлетика. Беговые упражнения. Спринтерский бег. | Т.Б. на уроках легкой атлетики. Ознакомить с правилами выполнения скоростно-силовых упражнений. Совершенствовать технику положения низкого старта. Способствовать развитию физических качеств. Бег на короткие дистанции. | |
| 95 | Легкая Атлетика | Развитие физических качеств. Бег на результат 30 м | Совершенствовать технику положения низкого старта. Способствовать развитию физических качеств. Бег на короткие дистанции. Бег на результат 30м. | |
| 96 | Легкая Атлетика | Беговые упражнения. Бег на результат 60 м | Совершенствовать технику положения низкого старта. Способствовать развитию физических качеств. Бег на короткие дистанции. Бег на результат 60м. | |
| 97 | Легкая Атлетика | Эстафетный бег. | Совершенствовать технику положения низкого старта. Способствовать развитию физических качеств. Бег на короткие дистанции. Освоение передачи эстафетной палочки. | |
| 98 | Легкая Атлетика | Прыжки в длину с разбега. Метание малого мяча | Освоения прыжка в длину с разбега. Повторить метание мяча на дальность. Способствовать развитию физических качеств. | |
| 99 | Легкая Атлетика | Прыжки в высоту | Прыжки в длину отталкиваясь одновременно двумя ногами: с места; с высоты до 30, 60, 80 см; через небольшое препятствие. Прыжки в высоту с разбега по дуге на технику. | |
| 10 0 | Легкая Атлетика | Бег на средние дистанции | Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. ОРУ без предметов. Подвижные игры. | |
| | | | 1 Полвижные игры | |

| 1 | Атлетика | слабопересечённ ой местности | юноши, 2,000м. девушки | |
|------|----------------------|---|------------------------|--|
| 10 2 | Теория и практика | Региональный обязательный зачёт по физической культуре. | Ответы на билеты. | |