

Планируемые результаты освоения учебного предмета по физической культуре для учащихся с умственной отсталостью (нарушение интеллекта)

В результате освоения физической культуры выпускник основной школы должен:

Знать/понимать

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

уметь

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для

- проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

Базовым результатом образования в области физической культуры в основной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Универсальными компетенциями учащихся образования по физической культуре являются:

— умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

— умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

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

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности.

В соответствии со структурой двигательной деятельности предмет включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной деятельности» (операционный компонент деятельности), «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

Содержание учебного предмета

В программе предусмотрены следующие виды программного материала: общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов; дыхательные упражнения; упражнения в расслаблении мышц; основные положения движения головы, конечностей, туловища; танцевальные упражнения; развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых пространственных и временных параметров движений. Эти разделы программного материала включены в виде обязательных компонентов деятельности на уроках по предусмотренным в программе разделов спортивных дисциплин.

Овладение знаниями, умениями и навыками неразрывно связано с развитием умственных способностей. Поэтому задача развития их считается одной из важнейших и носит коррекционную направленность.

Цель обучения образовательной области «Физкультура» - формирование физической культуры личности школьника посредством овладения основами физкультурной деятельности.

Специфика деятельности учащихся с нарушениями интеллекта на уроках физической культуры – чрезмерная двигательная реактивность, интенсивная эмоциональная напряженность, яркое проявление негативного отношения к занятиям и окружающим детям и взрослым. Свои требования как учителя – предметника вижу в сочетании уважения личности ребенка и учета уровня его физического развития и физической подготовки, требования от детей больше самостоятельности, активности, дисциплинированности и взаимопомощи при постоянном контроле учителя. На всех уроках развиваются такие двигательные качества, как сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость, вестибулярная устойчивость. В программу включены следующие разделы: *гимнастика с элементами акробатики, легкая атлетика, кроссовая подготовка, игры – подвижные, спортивные игры лыжная подготовка, плавание*, но последний вид программного материала – плавание – в данную рабочую программу не включен, так как нет условий.

Тематическое планирование 5 класс

№пп	Содержание	Тема урока	Кол-во часов
1	Инструктаж по правилам Т.Б. на уроках легкой атлетики. Человек занимается физкультурой	Инструктаж по правилам Т.Б. на уроках легкой атлетики	1
2	Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полуприседе, спиной вперед) по инструкции учителя. Ходьба на носках с высоким	Ходьба с речевкой и песней	1

	подниманием бедра. Ходьба с остановками для выполнения заданий (присесть, повернуться, выполнить упражнение). Ходьба с речёвкой и песней. Ходьба приставным шагом левым и правым боком. Ходьба с различными положениями рук, с предметами в правой, левой руке.		
3	Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полуприседе, спиной вперед) по инструкции учителя. Ходьба на носках с высоким подниманием бедра. Ходьба с остановками для выполнения заданий (присесть, повернуться, выполнить упражнение). Ходьба с речёвкой и песней. Ходьба приставным шагом левым и правым боком. Ходьба с различными положениями рук, с предметами в правой, левой руке.	Ходьба на носках с высоким подниманием бедра	1
4	Медленный бег в равномерном темпе до 4 мин. Бег широким шагом на носках (коридор 20—30 см). Бег на скорость 60м с высокого и низкого старта. Бег с преодолением малых препятствий в среднем темпе. Эстафетный бег (60м по кругу).	Медленный бег в равномерном темпе до 4мин.	1
5	Медленный бег в равномерном темпе до 4 мин. Бег широким шагом на носках (коридор 20—30 см). Бег на скорость 60м с высокого и низкого старта. Бег с преодолением малых препятствий в среднем темпе. Эстафетный бег (60м по кругу).	Бег с преодолением малых препятствий в среднем темпе	1
6	Медленный бег в равномерном темпе до 4 мин. Бег широким шагом на носках (коридор 20—30 см). Бег на скорость 60м с высокого и низкого старта. Бег с преодолением малых препятствий в среднем темпе. Эстафетный бег (60м по кругу).	Бег на скорость 60м с высокого и низкого старта	1
7	Медленный бег в равномерном темпе до 4 мин. Бег широким шагом на носках (коридор 20—30 см). Бег на скорость 60м с высокого и низкого старта. Бег с преодолением малых препятствий в среднем темпе.	Эстафетный бег 60м.	1

	Эстафетный бег (60м по кругу).		
8	Прыжки через скакалку на месте в различном темпе. Прыжки через скакалку, продвигаясь вперед произвольно. Прыжки произвольным способом (на двух и одной ноге) через набивные мячи (расстояние между препятствиями 80 – 100см, общее расстояние 5м). Прыжки в шаге с приземлением на обе ноги. Прыжки в длину способом «согнув ноги» с ограничением зоны отталкивания до 1м. Прыжки в высоту с укороченного разбега способом «перешагивание»	Прыжки через скакалку, продвигаясь вперед произвольно	1
9	Прыжки через скакалку на месте в различном темпе. Прыжки через скакалку, продвигаясь вперед произвольно. Прыжки произвольным способом (на двух и одной ноге) через набивные мячи (расстояние между препятствиями 80 – 100см, общее расстояние 5м). Прыжки в шаге с приземлением на обе ноги. Прыжки в длину способом «согнув ноги» с ограничением зоны отталкивания до 1м. Прыжки в высоту с укороченного разбега способом «перешагивание»		1
10	Прыжки через скакалку на месте в различном темпе. Прыжки через скакалку, продвигаясь вперед произвольно. Прыжки произвольным способом (на двух и одной ноге) через набивные мячи (расстояние между препятствиями 80 – 100см, общее расстояние 5м). Прыжки в шаге с приземлением на обе ноги. Прыжки в длину способом «согнув ноги» с ограничением зоны отталкивания до 1м. Прыжки в высоту с укороченного разбега способом «перешагивание»	Прыжки произвольным способом (на двух и одной ноге) через набивные мячи	1
11	Прыжки через скакалку на месте в различном темпе. Прыжки через скакалку, продвигаясь вперед произвольно. Прыжки произвольным способом (на двух и одной ноге) через набивные мячи (расстояние между препятствиями 80 – 100см, общее расстояние 5м). Прыжки в шаге с	Прыжки в шаге с приземлением на обе ноги	1

	приземлением на обе ноги. Прыжки в длину способом «согнув ноги» с ограничением зоны отталкивания до 1м. Прыжки в высоту с укороченного разбега способом «перешагивание»		
12	Прыжки через скакалку на месте в различном темпе. Прыжки через скакалку, продвигаясь вперед произвольно. Прыжки произвольным способом (на двух и одной ноге) через набивные мячи (расстояние между препятствиями 80 – 100см, общее расстояние 5м). Прыжки в шаге с приземлением на обе ноги. Прыжки в длину способом «согнув ноги» с ограничением зоны отталкивания до 1м. Прыжки в высоту с укороченного разбега способом «перешагивание»	Прыжки в длину способом «согнув ноги» с ограничением зоны отталкивания до 1м.	1
13	Метание теннисного мяча в пол на высоту отскока. Метание малого мяча на дальность с 3 шагов с разбега (коридор 10м). Метание мяча в вертикальную цель. Метание мяча в движущуюся цель. Толкание набивного мяча весом 1кг с места одной рукой.	Метание малого мяча на дальность с 3 шагов с разбега	1
14	Метание теннисного мяча в пол на высоту отскока. Метание малого мяча на дальность с 3 шагов с разбега (коридор 10м). Метание мяча в вертикальную цель. Метание мяча в движущуюся цель. Толкание набивного мяча весом 1кг с места одной рукой.	Метание мяча в вертикальную цель	1
15	Метание теннисного мяча в пол на высоту отскока. Метание малого мяча на дальность с 3 шагов с разбега (коридор 10м). Метание мяча в вертикальную цель. Метание мяча в движущуюся цель. Толкание набивного мяча весом 1кг с места одной рукой.	Метание мяча в движущуюся цель	1
16	Метание теннисного мяча в пол на высоту отскока. Метание малого мяча на дальность с 3 шагов с разбега (коридор 10м). Метание мяча в вертикальную цель. Метание мяча в	Толкание набивного мяча весом 1кг с места одной рукой	1

	движущуюся цель. Толкание набивного мяча весом 1 кг с места одной рукой.		
17	Инструктаж по правилам Т.Б. на уроках баскетбола. Правила игры в баскетбол. Знакомство с правилами поведения на занятиях при обучении баскетболу	Инструктаж по правилам Т.Б. на уроках баскетбола.	1
18	Основная стойка; передвижение без мяча вправо, влево, вперед, назад. То же самое с ударами мяча о пол. Ведение мяча на месте и в движении. Остановка по сигналу учителя. Ловля и передача мяча на месте двумя руками, повороты на месте	Основная стойка	1
19	Основная стойка; передвижение без мяча вправо, влево, вперед, назад. То же самое с ударами мяча о пол. Ведение мяча на месте и в движении. Остановка по сигналу учителя. Ловля и передача мяча на месте двумя руками, повороты на месте	Передвижение без мяча вправо, влево, вперед, назад	1
20 21	Основная стойка; передвижение без мяча вправо, влево, вперед, назад. То же самое с ударами мяча о пол. Ведение мяча на месте и в движении. Остановка по сигналу учителя. Ловля и передача мяча на месте двумя руками, повороты на месте	Передвижение с ударами мяча о пол	2
22 23 24	Основная стойка; передвижение без мяча вправо, влево, вперед, назад. То же самое с ударами мяча о пол. Ведение мяча на месте и в движении. Остановка по сигналу учителя. Ловля и передача мяча на месте двумя руками, повороты на месте	Ведение мяча на месте и в движении.	3
25 26 27	Основная стойка; передвижение без мяча вправо, влево, вперед, назад. То же самое с ударами мяча о пол. Ведение мяча на месте и в движении. Остановка по сигналу учителя. Ловля и передача мяча на месте двумя руками, повороты на месте	Остановка по сигналу учителя	3
28	Основная стойка; передвижение без мяча вправо, влево, вперед, назад. То же самое с ударами мяча о пол. Ведение мяча на месте и в движении. Остановка по сигналу учителя. Ловля и передача мяча на месте двумя руками, повороты на месте	Ловля и передача мяча на месте двумя руками	1
29	Инструктаж по правилам Т.Б. на	Инструктаж по правилам Т.Б.	1

	уроках лыжной подготовки	на уроках лыжной подготовки	
30 31	<p>Построение в одну колонну.</p> <p>Передвижение на лыжах под рукой; с лыжами на плече; повороты на лыжах вокруг носков лыж; передвижение ступающим и скользящим шагом по лыжне; спуск со склонов в низкой стойке, в основной стойке; подъем по склону наискось и прямо «лесенкой»; передвижение на лыжах в медленном темпе на отрезке до 1 км; передвижение на лыжах на скорость на отрезке 40 – 60м; Передвижение на лыжах до 1 км; игры «Кто дальше», «Быстрый лыжник», «Кто быстрее». Передвижение на лыжах до 1 км.</p>	<p>Построение в одну колонну.</p> <p>Передвижение на лыжах под рукой; с лыжами на плече</p>	2
32 33 34	<p>Построение в одну колонну.</p> <p>Передвижение на лыжах под рукой; с лыжами на плече; повороты на лыжах вокруг носков лыж; передвижение ступающим и скользящим шагом по лыжне; спуск со склонов в низкой стойке, в основной стойке; подъем по склону наискось и прямо «лесенкой»; передвижение на лыжах в медленном темпе на отрезке до 1 км; передвижение на лыжах на скорость на отрезке 40 – 60м; Передвижение на лыжах до 1 км; игры «Кто дальше», «Быстрый лыжник», «Кто быстрее». Передвижение на лыжах до 1 км.</p>	Повороты на лыжах вокруг носков лыж	3
35 36 37	<p>Построение в одну колонну.</p> <p>Передвижение на лыжах под рукой; с лыжами на плече; повороты на лыжах вокруг носков лыж; передвижение ступающим и скользящим шагом по лыжне; спуск со склонов в низкой стойке, в основной стойке; подъем по склону наискось и прямо «лесенкой»; передвижение на лыжах в медленном темпе на отрезке до 1 км; передвижение на лыжах на скорость на отрезке 40 – 60м; Передвижение на лыжах до 1 км; игры «Кто дальше», «Быстрый лыжник», «Кто быстрее». Передвижение на лыжах до 1 км.</p>	Передвижение ступающим и скользящим шагом по лыжне	3
38 39 40	<p>Построение в одну колонну.</p> <p>Передвижение на лыжах под рукой; с лыжами на плече; повороты на лыжах вокруг носков лыж; передвижение ступающим и скользящим шагом по лыжне; спуск со склонов в низкой</p>	Спуск со склонов в низкой стойке, в основной стойке	3

	стойке, в основной стойке; подъем по склону наискось и прямо «лесенкой»; передвижение на лыжах в медленном темпе на отрезке до 1км; передвижение на лыжах на скорость на отрезке 40 – 60м; Передвижение на лыжах до 1км; игры «Кто дальше», «Быстрый лыжник», «Кто быстрее». Передвижение на лыжах до 1км.		
41 42	Построение в одну колонну. Передвижение на лыжах под рукой; с лыжами на плече; повороты на лыжах вокруг носков лыж; передвижение ступающим и скользящим шагом по лыжне; спуск со склонов в низкой стойке, в основной стойке; подъем по склону наискось и прямо «лесенкой»; передвижение на лыжах в медленном темпе на отрезке до 1км; передвижение на лыжах на скорость на отрезке 40 – 60м; Передвижение на лыжах до 1км; игры «Кто дальше», «Быстрый лыжник», «Кто быстрее». Передвижение на лыжах до 1км.	Подъем по склону наискось и прямо «лесенкой»	2
43 44	Построение в одну колонну. Передвижение на лыжах под рукой; с лыжами на плече; повороты на лыжах вокруг носков лыж; передвижение ступающим и скользящим шагом по лыжне; спуск со склонов в низкой стойке, в основной стойке; подъем по склону наискось и прямо «лесенкой»; передвижение на лыжах в медленном темпе на отрезке до 1км; передвижение на лыжах на скорость на отрезке 40 – 60м; Передвижение на лыжах до 1км; игры «Кто дальше», «Быстрый лыжник», «Кто быстрее». Передвижение на лыжах до 1км.	Передвижение на лыжах в медленном темпе на отрезке до 1км	2
45	Построение в одну колонну. Передвижение на лыжах под рукой; с лыжами на плече; повороты на лыжах вокруг носков лыж; передвижение ступающим и скользящим шагом по лыжне; спуск со склонов в низкой стойке, в основной стойке; подъем по склону наискось и прямо «лесенкой»; передвижение на лыжах в медленном темпе на отрезке до 1км; передвижение на лыжах на скорость на отрезке 40 – 60м; Передвижение на лыжах до 1км; игры «Кто дальше»,	Передвижение на лыжах на скорость на отрезке 40 – 60м	1

	«Быстрый лыжник», «Кто быстрее». Передвижение на лыжах до 1 км.		
46	Построение в одну колонну. Передвижение на лыжах под рукой; с лыжами на плече; повороты на лыжах вокруг носков лыж; передвижение ступающим и скользящим шагом по лыжне; спуск со склонов в низкой стойке, в основной стойке; подъем по склону наискось и прямо «лесенкой»; передвижение на лыжах в медленном темпе на отрезке до 1 км; передвижение на лыжах на скорость на отрезке 40 – 60 м; Передвижение на лыжах до 1 км; игры «Кто дальше», «Быстрый лыжник», «Кто быстрее». Передвижение на лыжах до 1 км.	Передвижение на лыжах до 1 км	1
47 48 49	Инструктаж по правилам Т.Б. на занятиях на коньках. Занятия на коньках как средство закаливания организма. Правила поведения учащихся на занятиях	Инструктаж по правилам Т.Б. на занятиях на коньках	3
50 51 52	Повороты на месте; направо, налево, кругом. Поочередное отталкивание и скольжение на двух ногах. Бег на коньках до 100 м на время	Повороты на месте; направо, налево, кругом	3
53 54 55 56	Повороты на месте; направо, налево, кругом. Поочередное отталкивание и скольжение на двух ногах. Бег на коньках до 100 м на время	Торможение «полуплугом», «плугом»,	4
57	Повороты на месте; направо, налево, кругом. Поочередное отталкивание и скольжение на двух ногах. Бег на коньках до 100 м на время	Поочередное отталкивание и скольжение на двух ногах.	1
58	Повороты на месте; направо, налево, кругом. Поочередное отталкивание и скольжение на двух ногах. Бег на коньках до 100 м на время	Бег на коньках до 100 м на время	1
59	Инструктаж по правилам ТБ на уроках гимнастики.	Инструктаж по правилам ТБ на уроках гимнастики	1
60	Ходьба в различном темпе по диагонали. Перестроение из колонны по одному в колонну по два (три). Смена ног при ходьбе. Повороты на лево, направо кругом (переступанием). Понятие «интервал». Ходьба в обход с поворотами на углах. Ходьба с остановками по сигналу учителя (повторение)	Перестроение из колонны по одному в колонну по два (три)	1
61	Ходьба в различном темпе по диагонали. Перестроение из колонны по одному в колонну по два (три).	Ходьба в обход с поворотами на углах	1

	Смена ног при ходьбе. Повороты на лево, направо кругом (переступанием). Понятие «интервал». Ходьба в обход с поворотами на углах. Ходьба с остановками по сигналу учителя (повторение)		
62	С гимнастическими палками. Подбрасывание и ловля палки в горизонтальном и вертикальном положении. Перебрасывание гимнастической палки с руки на руку в вертикальном положении. Сгибание и разгибание рук с палкой. Повороты туловища с движением рук с палкой вперед, вверх, за голову, перед грудью. Наклоны туловища вперед, назад, влево, вправо с различными положениями палки. Ходьба с гимнастической палкой к плечу, вперед, вверх. С большими обручами. Приседание с обручем в руках, повороты направо, налево (при хвате обруча двумя руками); пролезание в обруч на месте, переход и перепрыгивание из одного лежащего обруча в другой, не задевая обруч; кружение обруча; вращение на вытянутой руке. С малыми мячами. Подбрасывание мяча в верх (правой, левой) рукой и ловля его; удары мяча о пол правой и левой рукой. Броски мяча о стену и ловля его после отскока. Переменные удары мяча о пол левой и правой рукой. Перебрасывание мяча в парах. С набивными мячами (вес 2кг). Передача мяча слева направо стоя в кругу. Подбрасывание мяча в верх и ловля его. Повороты туловища налево, направо с различными положениями мяча. Приседание с мячом: мяч вперед, мяч за голову, на голову. Прыжки на двух ногах (мяч у груди). Упражнения на гимнастической скамейке. Сгибание и разгибание рук, лежа в упоре на скамейке; приседание на двух ногах (для некоторых учеников – на одной); различные прыжки на скамейке; прыжки через скамейку, с упором на неё.	Повороты туловища с движением рук с палкой вперед, вверх, за голову, перед грудью	1
63	Приседание с обручем в руках, повороты направо, налево (при хвате обруча двумя руками); пролезание в	Приседание с обручем в руках, повороты направо, налево (при хвате обруча	1

	обруч на месте, переход и перепрыгивание из одного лежащего обруча в другой, не задевая обруч; кружение обруча; вращение на вытянутой руке	двумя руками);	
64	. Броски мяча о стену и ловля его после отскока. Переменные удары мяча о пол левой и правой рукой. Перебрасывание мяча в парах	Броски мяча о стену и ловля его после отскока	1
65	Повороты туловища налево, направо с различными положениями мяча. Приседание с мячом: мяч вперед, мяч за голову, на голову. Прыжки на двух ногах (мяч у груди). Упражнения на гимнастической скамейке. Сгибание и разгибание рук, лежа в упоре на скамейке; приседание на двух ногах (для некоторых учеников – на одной); различные прыжки на скамейке; прыжки через скамейку, с упором на неё.	Повороты туловища налево, направо с различными положениями мяча	1
66	Повороты туловища налево, направо с различными положениями мяча. Приседание с мячом: мяч вперед, мяч за голову, на голову. Прыжки на двух ногах (мяч у груди). Упражнения на гимнастической скамейке. Сгибание и разгибание рук, лежа в упоре на скамейке; приседание на двух ногах (для некоторых учеников – на одной); различные прыжки на скамейке; прыжки через скамейку, с упором на неё.	Сгибание и разгибание рук, лежа в упоре на скамейке	1
67 68	Наклон вперед, держась за рейку на высоте груди, пояса. Наклон влево, вправо, стоя боком к стене и держась за рейку правой – левой рукой. Прогибание туловища, стоя спиной к стене, держась за рейку руками на высоте головы, плеч. Взмахи ногой назад, держась за рейку руками на высоте груди, пояса	Прогибание туловища, стоя спиной к стене, держась за рейку руками на высоте головы, плеч	2
69	Кувырок вперед и назад из положения упор присев: «мост» из положения лежа на спине	Кувырок вперед и назад из положения упор присев	1
70		«мост» из положения лежа на спине	1
71	Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в вися; поднимание прямых ног в вися на гимнастической стенке. Девочки; смешанные висы, подтягивание из	Вис согнувшись и прогнувшись; подтягивание в вися; поднимание прямых ног в вися на гимнастической стенке	1

	виса лежа на гимнастической стенке. Вис на канате с захватом его ногами скрестно		
72	Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе на гимнастической стенке. Девочки; смешанные висы, подтягивание из виса лежа на гимнастической стенке. Вис на канате с захватом его ногами скрестно	Смешанные висы, подтягивание из виса лежа на гимнастической стенке	1
73	Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе на гимнастической стенке. Девочки; смешанные висы, подтягивание из виса лежа на гимнастической стенке. Вис на канате с захватом его ногами скрестно	Вис на канате с захватом его ногами скрестно	1
74	Передача набивного мяча весом до 2кг. в колонне и шеренге. Эстафеты с переноской и передачей 2 – 3 набивных мячей весом до 6кг. на расстояние до 20м. переноска гимнастической скамейки (2 учениками), бревна (6 учениками), гимнастического козла (3 учениками), гимнастического мата (4 учениками)	Переноска гимнастической скамейки, бревна, гимнастического козла, гимнастического мата	1
75	Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз с изменением способов лазания в процессе выполнения. Лазание по гимнастической стенке по диагонали. Лазание по наклонной гимнастической скамейке под углом 45*. Подлезание под несколько препятствий высотой 40см. Перелезание через 2 – 3 препятствия разной высоты (до 1м). Лазание по канату произвольным способом. Вис на руках на рейке. Лазание по канату способом в три приема. до 3м (девочки), 4м (мальчики)	Лазание по наклонной гимнастической скамейке под углом 45*	1
76	Ходьба по гимнастической скамейке с ударами мяча о пол и его ловлей. Повороты на гимнастической скамейке и на бревне направо, налево. Ходьба по гимнастической скамейке с подбрасыванием и ловлей мяча. Равновесие на левой (правой) ноге на полу без поддержки. Ходьба приставными шагами по бревну (высота 70см) с перешагиванием через	Ходьба по гимнастической скамейке с подбрасыванием и ловлей мяча	1

	<p>веревочку на высоте 20 – 30см. Набивные мячи (бросание и ловля мяча). Опустится на одно колено и встать с помощью и без помощи рук. Выполнить 1 – 2 ранее изученных упражнения 3 – 4 раза. Равновесие на одной ноге «ласточка» (скамейка). Расхождение при встрече поворотом.</p>		
77 78	<p>Ходьба по гимнастической скамейке с ударами мяча о пол и его ловлей. Повороты на гимнастической скамейке и на бревне направо, налево. Ходьба по гимнастической скамейке с подбрасыванием и ловлей мяча. Равновесие на левой (правой) ноге на полу без поддержки. Ходьба приставными шагами по бревну (высота 70см) с перешагиванием через веревочку на высоте 20 – 30см. Набивные мячи (бросание и ловля мяча). Опустится на одно колено и встать с помощью и без помощи рук. Выполнить 1 – 2 ранее изученных упражнения 3 – 4 раза. Равновесие на одной ноге «ласточка» (скамейка). Расхождение при встрече поворотом.</p>	<p>Расхождение при встрече поворотом.</p>	2
79	<p>Прыжок через козла: наскок в упор стоя на коленях, соскок с колен взмахом рук, наскок в упор стоя на коленях, переход в упор присев, соскок с мягким приземлением. Прыжок в упор присев на козла, коня в ширину и соскок прогнувшись. Прыжок ноги врозь</p>	<p>Прыжок через козла: наскок в упор стоя на коленях, соскок с колен</p>	1
80 81 82	<p>Инструктаж по правилам ТБ на уроках по волейболу</p>	<p>Инструктаж по правилам ТБ на уроках по волейболу</p>	3
83 84	<p>Ознакомление с правилами , расстановка игроков на площадке. Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке, ловля мяча над головой, подача мяча двумя руками снизу, боковая подача; розыгрыш мяча в три паса. Учебная игра</p>	<p>Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке</p>	2
85 86	<p>Ознакомление с правилами , расстановка игроков на площадке. Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке, ловля мяча над головой, подача мяча двумя руками снизу, боковая подача; розыгрыш мяча в три паса. Учебная игра</p>	<p>Ловля мяча над головой</p>	2
87 88	<p>Ознакомление с правилами , расстановка игроков на площадке.</p>	<p>Подача мяча двумя руками снизу</p>	2

	Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке, ловля мяча над головой, подача мяча двумя руками снизу, боковая подача; розыгрыш мяча в три паса. Учебная игра		
89 90	Ознакомление с правилами , расстановка игроков на площадке. Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке, ловля мяча над головой, подача мяча двумя руками снизу, боковая подача; розыгрыш мяча в три паса. Учебная игра	Боковая подача	2
91	Ознакомление с правилами , расстановка игроков на площадке. Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке, ловля мяча над головой, подача мяча двумя руками снизу, боковая подача; розыгрыш мяча в три паса. Учебная игра	Розыгрыш мяча в три паса	1
92	Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полуприседе, спиной вперед) по инструкции учителя. Ходьба на носках с высоким подниманием бедра. Ходьба с остановками для выполнения заданий (присесть, повернуться, выполнить упражнение). Ходьба с речёвкой и песней. Ходьба приставным шагом левым и правым боком. Ходьба с различными положениями рук, с предметами в правой, левой руке.	Ходьба с речевкой и песней	1
93	Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полуприседе, спиной вперед) по инструкции учителя. Ходьба на носках с высоким подниманием бедра. Ходьба с остановками для выполнения заданий (присесть, повернуться, выполнить упражнение). Ходьба с речёвкой и песней. Ходьба приставным шагом левым и правым боком. Ходьба с различными положениями рук, с предметами в правой, левой руке.	Ходьба на носках с высоким подниманием бедра	1
94	Медленный бег в равномерном темпе до 4 мин. Бег широким шагом на носках (коридор 20—30 см). Бег на скорость 60м с высокого и низкого старта. Бег с преодолением малых препятствий в среднем темпе. Эстафетный бег (60м по кругу).	Медленный бег в равномерном темпе до 4мин.	1

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

100	различном темпе. Прыжки через скакалку, продвигаясь вперед произвольно. Прыжки произвольным способом (на двух и одной ноге) через набивные мячи (расстояние между препятствиями 80 – 100см, общее расстояние 5м). Прыжки в шаге с приземлением на обе ноги. Прыжки в длину способом «согнув ноги» с ограничением зоны отталкивания до 1м. Прыжки в высоту с укороченного разбега способом «перешагивание»	Прыжки в шаге с приземлением на обе ноги	1
101	различном темпе. Прыжки через скакалку, продвигаясь вперед произвольно. Прыжки произвольным способом (на двух и одной ноге) через набивные мячи (расстояние между препятствиями 80 – 100см, общее расстояние 5м). Прыжки в шаге с приземлением на обе ноги. Прыжки в длину способом «согнув ноги» с ограничением зоны отталкивания до 1м. Прыжки в высоту с укороченного разбега способом «перешагивание»	Прыжки в высоту способом «перешагивание»	1
102	Метание теннисного мяча в пол на высоту отскока. Метание малого мяча на дальность с 3 шагов с разбега (коридор 10 м). Метание мяча в вертикальную цель. Метание мяча в движущуюся цель. Толкание набивного мяча весом 1кг с места одной рукой.	Метание теннисного мяча в пол на высоту отскока	1
103	Метание теннисного мяча в пол на высоту отскока. Метание малого мяча на дальность с 3 шагов с разбега (коридор 10 м). Метание мяча в вертикальную цель. Метание мяча в движущуюся цель. Толкание набивного мяча весом 1кг с места одной рукой.	Метание малого мяча на дальность с 3 шагов разбега	1
104	Метание теннисного мяча в пол на высоту отскока. Метание малого мяча на дальность с 3 шагов с разбега (коридор 10 м). Метание мяча в вертикальную цель. Метание мяча в движущуюся цель. Толкание набивного мяча весом 1кг с места одной рукой.	Метание мяча в вертикальную цель	1

105	Метание теннисного мяча в пол на высоту отскока. Метание малого мяча на дальность с 3 шагов с разбега (коридор 10 м). Метание мяча в вертикальную цель. Метание мяча в движущуюся цель. Толкание набивного мяча весом 1 кг с места одной рукой.	Метание мяча в движущуюся цель	1
-----	---	--------------------------------	---

Тематическое планирование 6 класс

№пп	Содержание	Тема урока	Кол-во часов
1	Как укреплять свои кости и мышцы. Инструктаж по правилам Т.Б. на уроках легкой атлетики	Инструктаж по правилам Т.Б. на уроках легкой атлетики	1
2	Ходьба с изменением направлений по сигналу учителя. Ходьба скрестным шагом. Ходьба с выполнением движений рук на координацию. Ходьба с преодолением препятствий. Понятие о спортивной ходьбе. Ходьба с ускорением по диагонали, кругом. Переход с ускоренной ходьбы на медленную по команде учителя.	Ходьба с преодолением препятствий	1
3	Ходьба с изменением направлений по сигналу учителя. Ходьба скрестным шагом. Ходьба с выполнением движений рук на координацию. Ходьба с преодолением препятствий. Понятие о спортивной ходьбе. Ходьба с ускорением по диагонали, кругом. Переход с ускоренной ходьбы на медленную по команде учителя	Переход с ускоренной ходьбы на медленную	1
4	Медленный бег с равномерной скоростью до 5мин. Бег на 60м. с низкого старта. Эстафетный бег (встречная эстафета) на отрезках 30 – 50м с передачей эстафетной палочки. Бег с преодолением препятствий (высота препятствий до 30 – 40см). беговые упражнения. Повторный бег и бег с ускорением на отрезках до 60м. Эстафетный бег (100м) по кругу. Бег с ускорением на отрезке 30м, бег на 30м (3 – браз); бег на отрезке 60м – 2 раза за урок. Кроссовый бег 300 – 500м	Бег на 60м с низкого старта.	1

5	<p>Медленный бег с равномерной скоростью до 5мин. Бег на 60м. с низкого старта. Эстафетный бег (встречная эстафета) на отрезках 30 – 50м с передачей эстафетной палочки. Бег с преодолением препятствий (высота препятствий до 30 – 40см). беговые упражнения. Повторный бег и бег с ускорением на отрезках до 60м. Эстафетный бег (100м) по кругу. Бег с ускорением на отрезке 30м, бег на 30м (3 – браз); бег на отрезке 60м – 2 раза за урок. Кроссовый бег 300 – 500м</p>	<p>Медленный бег с равномерной скоростью до 5мин.</p>	1
6	<p>Медленный бег с равномерной скоростью до 5мин. Бег на 60м. с низкого старта. Эстафетный бег (встречная эстафета) на отрезках 30 – 50м с передачей эстафетной палочки. Бег с преодолением препятствий (высота препятствий до 30 – 40см). беговые упражнения. Повторный бег и бег с ускорением на отрезках до 60м. Эстафетный бег (100м) по кругу. Бег с ускорением на отрезке 30м, бег на 30м (3 – браз); бег на отрезке 60м – 2 раза за урок. Кроссовый бег 300 – 500м</p>	<p>Эстафетный бег на отрезках 30 – 50м с передачей эстафетной палочки.</p>	1
7	<p>Медленный бег с равномерной скоростью до 5мин. Бег на 60м. с низкого старта. Эстафетный бег (встречная эстафета) на отрезках 30 – 50м с передачей эстафетной палочки. Бег с преодолением препятствий (высота препятствий до 30 – 40см). беговые упражнения. Повторный бег и бег с ускорением на отрезках до 60м. Эстафетный бег (100м) по кругу. Бег с ускорением на отрезке 30м, бег на 30м (3 – браз); бег на отрезке 60м – 2 раза за урок. Кроссовый бег 300 – 500м</p>	<p>Повторный бег и бег с ускорением на отрезках до 60м.</p>	1
8	<p>Медленный бег с равномерной скоростью до 5мин. Бег на 60м. с низкого старта. Эстафетный бег</p>	<p>Кроссовый бег 300 – 500м</p>	1

	(встречная эстафета) на отрезках 30 – 50м с передачей эстафетной палочки. Бег с преодолением препятствий (высота препятствий до 30 – 40см). беговые упражнения. Повторный бег и бег с ускорением на отрезках до 60м. Эстафетный бег (100м) по кругу. Бег с ускорением на отрезке 30м, бег на 30м (3 – браз); бег на отрезке 60м – 2 раза за урок. Кроссовый бег 300 – 500м		
9	Прыжки на одной ноге, двух ногах с поворотом направо, налево, с движением вперед. Прыжки на каждый 3 – й и 5 – й шаг в ходьбе и беге. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» с ограничением отталкивания в зоне до 80см. отработка отталкивания. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», отработка отталкивания	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1
10	ногах с поворотом направо, налево, с движением вперед. Прыжки на каждый 3 – й и 5 – й шаг в ходьбе и беге. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» с ограничением отталкивания в зоне до 80см. отработка отталкивания. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», отработка отталкивания	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»,	1
11	Метание малого мяча в вертикальную цель ширенной 2м на высоте 2 – 3м и в мишень диаметром 100см с тремя концентрическими кругами (диаметр первого круга 50см, второго 75см, третьего 100см) из различных исходных положений. Метание малого мяча на дальность отскока мяча от стены и пола. Метание малого мяча на дальность способом из – за головы через плечо с 4 – 6 шагов разбега. Толкание набивного мяча весом 2кг с места в сектор стоя боком	Метание малого мяча в вертикальную цель ширенной 2м	1
12	Метание малого мяча в вертикальную цель ширенной 2м на высоте 2 – 3м и в мишень диаметром 100см с тремя концентрическими кругами (диаметр первого круга 50см, второго 75см,	Метание малого мяча на дальность отскока мяча от стены и пола.	1

	<p>третьего 100см) из различных исходных положений. Метание малого мяча на дальность отскока мяча от стены и пола. Метание малого мяча на дальность способом из – за головы через плечо с 4 – 6 шагов разбега. Толкание набивного мяча весом 2кг с места в сектор стоя боком</p>		
13	<p>Метание малого мяча в вертикальную цель ширенной 2м на высоте 2 – 3м и в мишень диаметром 100см с тремя концентрическими кругами (диаметр первого круга 50см, второго 75см, третьего 100см) из различных исходных положений. Метание малого мяча на дальность отскока мяча от стены и пола. Метание малого мяча на дальность способом из – за головы через плечо с 4 – 6 шагов разбега. Толкание набивного мяча весом 2кг с места в сектор стоя боком</p>	<p>Толкание набивного мяча весом 2кг с места</p>	1
14	<p>Инструктаж по правилам Т.Б. на уроках баскетбола</p>	<p>Инструктаж по правилам Т.Б. на уроках баскетбола</p>	1
15	<p>Закрепление правил поведения при игре в баскетбол. Основные правила игры. Остановка шагом. Передача мяча двумя руками от груди. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Ведение мяча одной рукой на месте и в движении. Броски мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места. Подвижные игры с элементами баскетбола: «Не дай мяча водящему», «Мяч ловцу», «Борьба за мяч». Сочетание приемов: бег – ловля мяча – остановка шагом – передача двумя руками от груди. Бег с ускорением до 10м (3 -5 повторений за урок). Упражнения с набивными мячами весом до 1кг. Выпрыгивание вверх (до 8 – 15раз)</p>	<p>Остановка шагом</p>	1
16	<p>игре в баскетбол. Основные правила игры. Остановка шагом. Передача мяча двумя руками от груди. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Ведение мяча одной рукой на месте и в движении. Броски мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места. Подвижные игры с элементами баскетбола: «Не дай мяча водящему», «Мяч ловцу», «Борьба за мяч». Сочетание приемов: бег – ловля</p>	<p>Передача мяча двумя руками от груди</p>	1

	мяча – остановка шагом – передача двумя руками от груди. Бег с ускорением до 10м (3 -5 повторений за урок). Упражнения с набивными мячами весом до 1кг. Выпрыгивание вверх (до 8 – 15раз)		
17	игре в баскетбол. Основные правила игры. Остановка шагом. Передача мяча двумя руками от груди. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Ведение мяча одной рукой на месте и в движении. Броски мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места. Подвижные игры с элементами баскетбола: «Не дай мяча водящему», «Мяч ловцу», «Борьба за мяч». Сочетание приемов: бег – ловля мяча – остановка шагом – передача двумя руками от груди. Бег с ускорением до 10м (3 -5 повторений за урок). Упражнения с набивными мячами весом до 1кг. Выпрыгивание вверх (до 8 – 15раз)	Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди	1
18	игре в баскетбол. Основные правила игры. Остановка шагом. Передача мяча двумя руками от груди. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Ведение мяча одной рукой на месте и в движении. Броски мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места. Подвижные игры с элементами баскетбола: «Не дай мяча водящему», «Мяч ловцу», «Борьба за мяч». Сочетание приемов: бег – ловля мяча – остановка шагом – передача двумя руками от груди. Бег с ускорением до 10м (3 -5 повторений за урок). Упражнения с набивными мячами весом до 1кг. Выпрыгивание вверх (до 8 – 15раз)	Ведение мяча одной рукой на месте и в движении	1
19	Основные правила игры. Остановка шагом. Передача мяча двумя руками от груди. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Ведение мяча одной рукой на месте и в движении. Броски мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места. Подвижные игры с элементами баскетбола: «Не дай мяча водящему», «Мяч ловцу», «Борьба за мяч». Сочетание приемов: бег – ловля мяча – остановка шагом – передача двумя руками от груди. Бег с	Броски мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места	1

	ускорением до 10м (3 -5 повторений за урок). Упражнения с набивными мячами весом до 1кг. Выпрыгивание вверх (до 8 – 15раз)		
20 21	Основные правила игры. Остановка шагом. Передача мяча двумя руками от груди. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Ведение мяча одной рукой на месте и в движении. Броски мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места. Подвижные игры с элементами баскетбола: «Не дай мяча водящему», «Мяч ловцу», «Борьба за мяч». Сочетание приемов: бег – ловля мяча – остановка шагом – передача двумя руками от груди. Бег с ускорением до 10м (3 -5 повторений за урок). Упражнения с набивными мячами весом до 1кг. Выпрыгивание вверх (до 8 – 15раз)	Бег – ловля мяча – остановка шагом – передача двумя руками от груди	2
22 23	Основные правила игры. Остановка шагом. Передача мяча двумя руками от груди. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Ведение мяча одной рукой на месте и в движении. Броски мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места. Подвижные игры с элементами баскетбола: «Не дай мяча водящему», «Мяч ловцу», «Борьба за мяч». Сочетание приемов: бег – ловля мяча – остановка шагом – передача двумя руками от груди. Бег с ускорением до 10м (3 -5 повторений за урок). Упражнения с набивными мячами весом до 1кг. Выпрыгивание вверх (до 8 – 15раз)	Подвижные игры с элементами баскетбола	3
24	Инструктаж по правилам Т.Б. на уроках лыжной подготовки	Инструктаж по правилам Т.Б. на уроках лыжной подготовки	3
25	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом, передвижение на скорость на расстоянии до 100м; Подъем по склону прямо ступающим шагом ; спуск с пологих склонов; повороты переступанием в движении; подъем «лесенкой» по пологому склону, торможение «плугом», Передвижение на лыжах медленном темпе на расстояние до 1,5км; игры: «Кто дальше», «Пятнашки простые», эстафеты. Преодолеть на лыжах 1,5км (девочки); 2км (мальчики).	Попеременный двухшажный ход	1

26 27 28	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом, передвижение на скорость на расстоянии до 100м; Подъем по склону прямо ступающим шагом ; спуск с пологих склонов; повороты переступанием в движении; подъем «лесенкой» по пологому склону, торможение «плугом», Передвижение на лыжах медленном темпе на расстоянии до 1,5км; игры: «Кто дальше», «Пятнашки простые», эстафеты. Преодолеть на лыжах 1,5км (девочки); 2км (мальчики).	Подъем по склону ступающим шагом	1
29 30	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом, передвижение на скорость на расстоянии до 100м; Подъем по склону прямо ступающим шагом ; спуск с пологих склонов; повороты переступанием в движении; подъем «лесенкой» по пологому склону, торможение «плугом», Передвижение на лыжах медленном темпе на расстоянии до 1,5км; игры: «Кто дальше», «Пятнашки простые», эстафеты. Преодолеть на лыжах 1,5км (девочки); 2км (мальчики).	Повороты переступанием в движении	2
31 32	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом, передвижение на скорость на расстоянии до 100м; Подъем по склону прямо ступающим шагом ; спуск с пологих склонов; повороты переступанием в движении; подъем «лесенкой» по пологому склону, торможение «плугом», Передвижение на лыжах медленном темпе на расстоянии до 1,5км; игры: «Кто дальше», «Пятнашки простые», эстафеты. Преодолеть на лыжах 1,5км (девочки); 2км (мальчики).	Подъем по пологому склону «лесенкой»	3
33 34	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом, передвижение на скорость на расстоянии до 100м; Подъем по склону прямо ступающим шагом ; спуск с пологих склонов; повороты переступанием в движении; подъем «лесенкой» по пологому склону, торможение «плугом», Передвижение на лыжах медленном темпе на	Торможение «плугом»	3

	расстояние до 1,5км; игры: «Кто дальше», «Пятнашки простые», эстафеты. Преодолеть на лыжах 1,5км (девочки); 2км (мальчики).		
35 36	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом, передвижение на скорость на расстоянии до 100м; Подъем по склону прямо ступающим шагом ; спуск с пологих склонов; повороты переступанием в движении; подъем «лесенкой» по пологому склону, торможение «плугом», Передвижение на лыжах медленном темпе на расстояние до 1,5км; игры: «Кто дальше», «Пятнашки простые», эстафеты. Преодолеть на лыжах 1,5км (девочки); 2км (мальчики).	Передвижение на лыжах медленном темпе до 1,5км	3
37 38	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом, передвижение на скорость на расстоянии до 100м; Подъем по склону прямо ступающим шагом ; спуск с пологих склонов; повороты переступанием в движении; подъем «лесенкой» по пологому склону, торможение «плугом», Передвижение на лыжах медленном темпе на расстояние до 1,5км; игры: «Кто дальше», «Пятнашки простые», эстафеты. Преодолеть на лыжах 1,5км (девочки); 2км (мальчики).	спуск с пологих склонов Преодолеть на лыжах 1,5км (Д); 2км (М)	2
39 40 41	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом, передвижение на скорость на расстоянии до 100м; Подъем по склону прямо ступающим шагом ; спуск с пологих склонов; повороты переступанием в движении; подъем «лесенкой» по пологому склону, торможение «плугом», Передвижение на лыжах медленном темпе на расстояние до 1,5км; игры: «Кто дальше», «Пятнашки простые», эстафеты. Преодолеть на лыжах 1,5км (девочки); 2км (мальчики).	Преодолеть на лыжах 1,5км (Д); 2км (М)	2
42	Инструктаж по правилам Т.Б. на занятиях на коньках	Инструктаж по правилам Т.Б. на занятиях на коньках	1
43	Техника бега по прямой и повороту. Бег по прямой по прямой, по повороту вправо. влево. Повороты кругом в движении и скольжение спиной	Техника бега по прямой и повороту	1

	вперед. Торможение «плугом», «полуповоротом». Свободное катание до 200 – 300м. Бег на коньках 150м на время		
44 45 46	Техника бега по прямой и повороту. Бег по прямой по прямой, по повороту вправо. влево. Повороты кругом в движении и скольжение спиной вперед. Торможение «плугом», «полуповоротом». Свободное катание до 200 – 300м. Бег на коньках 150м на время	Бег по прямой по прямой, по повороту вправо, влево	3
47 48 49	Техника бега по прямой и повороту. Бег по прямой по прямой, по повороту вправо. влево. Повороты кругом в движении и скольжение спиной вперед. Торможение «плугом», «полуповоротом». Свободное катание до 200 – 300м. Бег на коньках 150м на время	Повороты кругом в движении и скольжение спиной вперед	3
50 51	Техника бега по прямой и повороту. Бег по прямой по прямой, по повороту вправо. влево. Повороты кругом в движении и скольжение спиной вперед. Торможение «плугом», «полуповоротом». Свободное катание до 200 – 300м. Бег на коньках 150м на время	Торможение «плугом», «полуповоротом»	4
52 53	Техника бега по прямой и повороту. Бег по прямой по прямой, по повороту вправо. влево. Повороты кругом в движении и скольжение спиной вперед. Торможение «плугом», «полуповоротом». Свободное катание до 200 – 300м. Бег на коньках 150м на время	Свободное катание до 200 – 300м	1
54 55 56	Техника бега по прямой и повороту. Бег по прямой по прямой, по повороту вправо. влево. Повороты кругом в движении и скольжение спиной вперед. Торможение «плугом», «полуповоротом». Свободное катание до 200 – 300м. Бег на коньках 150м на время	Бег на коньках 150м на время	1
57	Инструктаж по правилам Т.Б. на уроках гимнастики	Инструктаж по правилам Т.Б. на уроках гимнастики	1
58	Перестроение из одной шеренги в две. Размыкание на вытянутые руки на месте (повторение) и в движении. Размыкание в право, влево, от середины приставными шагами на интервал руки в стороны. Выполнение	Перестроение из одной шеренги в две	1

	команд: «Шире шаг!» «Короче шаг!» Повороты кругом. Ходьба по диагонали		
59	Перестроение из одной шеренги в две. Размыкание на вытянутые руки на месте (повторение) и в движении. Размыкание в право, влево, от середины приставными шагами на интервал руки в стороны. Выполнение команд: «Шире шаг!» «Короче шаг!» Повороты кругом. Ходьба по диагонали	Размыкание в право, влево, от середины приставными шагами на интервал руки в стороны	1
60	С гимнастическими палками. Подбрасывание гимнастической палки и ловля ее после хлопка двумя руками. Выполнение положений с полкой; с палкой вольно, палка за голову, на голову, палку за спину, палка влево, право. Прыжки через палку, лежащую на полу: вперед – назад, влево – вправо. Приседы с ранее изученными положениями палки. Круговые движения туловища с разными положениями палки. Ходьба с движениями палки вперед, вверх, за голову, влево, вправо, - 1 мин. 3 – 4 упражнения с гимнастической палкой. С большими обручами. Пролезать сквозь ряд обручей., катание обруча, пролезание в катящий обруч, набрасывание и снятия обруча со стойки, вращение обруча с движениями (при ходьбе, беге). Подбрасывание и ловля обруча. Со скакалками. Скакалка сложена в четверо. Повороты туловища в право, влево, растягивая скакалку руками. Скакалка сзади. Наклоны вперед (пружинистые), опустить скакалку до середины голени. Повторить с отведением рук назад. Бег на месте с высоким подниманием коленей и вращением скакалки вперед. Различные прыжки через скакалку на двух ногах. Выполнение упражнений 3 – 4 раза со скакалкой. С набивными мячами. Перекладывание мяча из руки в руку перед собой и за спиной. Подбросить мяч вверх, поймать его. Из седа мяч удерживать ступнями ног, сед углом согнув ноги, сед углом, перекаты назад, мяч вперед.	Подбрасывание гимнастической палки и ловля ее после хлопка двумя руками.	1

	<p>Перебрасывание мяча в кругу, в квадрате, в треугольнике.</p> <p>Перекачивание мяча на дальность стоя и сидя. Прыжки через мяч влево, вправо, вперед, назад. Упражнения на гимнастической скамейке. Наклоны и прогибание туловища в различном положении (ограничить выполнение детям с нарушениями осанки – лордоз); движение прямых и согнутых ног в положении сидя на скамейке; движение по скамейке.</p>		
61	<p>Бег на месте с высоким подниманием коленей и вращением скакалки вперед. Различные прыжки через скакалку на двух ногах. Выполнение упражнений 3 – 4 раза со скакалкой. С набивными мячами. Перекачивание мяча из руки в руку перед собой и за спиной. Подбросить мяч вверх, поймать его. Из седа мяч удерживать ступнями ног, сед углом согнув ноги, сед углом, перекаты назад, мяч вперед.</p> <p>Перебрасывание мяча в кругу, в квадрате, в треугольнике.</p> <p>Перекачивание мяча на дальность стоя и сидя. Прыжки через мяч влево, вправо, вперед, назад. Упражнения на гимнастической скамейке. Наклоны и прогибание туловища в различном положении (ограничить выполнение детям с нарушениями осанки – лордоз); движение прямых и согнутых ног в положении сидя на скамейке; движение по скамейке.</p>	Бег на месте с высоким подниманием коленей и вращением скакалки вперед.	1
62	<p>Бег на месте с высоким подниманием коленей и вращением скакалки вперед. Различные прыжки через скакалку на двух ногах. Выполнение упражнений 3 – 4 раза со скакалкой. С набивными мячами. Перекачивание мяча из руки в руку перед собой и за спиной. Подбросить мяч вверх, поймать его. Из седа мяч удерживать ступнями ног, сед углом согнув ноги, сед углом, перекаты назад, мяч вперед.</p> <p>Перебрасывание мяча в кругу, в квадрате, в треугольнике.</p> <p>Перекачивание мяча на дальность стоя и сидя. Прыжки через мяч влево, вправо, вперед, назад. Упражнения на гимнастической скамейке. Наклоны и</p>	Подбрасывание и ловля обруча	1

	прогибание туловища в различном положении (ограничить выполнение детям с нарушениями осанки – лордоз); движение прямых и согнутых ног в положении сидя на скамейке; движение по скамейке.		
63	Бег на месте с высоким подниманием коленей и вращением скакалки вперед. Различные прыжки через скакалку на двух ногах. Выполнение упражнений 3 – 4 раза со скакалкой. С набивными мячами. Перекладывание мяча из руки в руку перед собой и за спиной. Подбросить мяч вверх, поймать его. Из седа мяч удерживать ступнями ног, сед углом согнув ноги, сед углом, перекаты назад, мяч вперед. Перебрасывание мяча в кругу, в квадрате, в треугольнике. Перекатывание мяча на дальность стоя и сидя. Прыжки через мяч влево, вправо, вперед, назад. Упражнения на гимнастической скамейке. Наклоны и прогибание туловища в различном положении (ограничить выполнение детям с нарушениями осанки – лордоз); движение прямых и согнутых ног в положении сидя на скамейке; движение по скамейке.	Перекатывание мяча на дальность стоя и сидя.	1
64	Перекатывание мяча на дальность стоя и сидя. Прыжки через мяч влево, вправо, вперед, назад. Упражнения на гимнастической скамейке. Наклоны и прогибание туловища в различном положении (ограничить выполнение детям с нарушениями осанки – лордоз); движение прямых и согнутых ног в положении сидя на скамейке; движение по скамейке.	Перекатывание мяча на дальность стоя и сидя.	1
	Прогибание туловища (см. 5 класс). Взмахи ногой вперед - назад, держась руками за рейку на высоте груди, пояса (индивидуально), взмахи ногой вперед, назад, в сторону, стоя боком к стене и держась за рейку одной рукой.	взмахи ногой вперед, назад, в сторону, стоя боком к стене и держась за рейку одной рукой.	2
65	Стойка на лопатках с перекатом назад из упора присев. Два последовательных кувырка вперед (для сильных – назад), «Шпагат» с опорой руками о пол	Два последовательных кувырка вперед, назад	1
66 67	Стойка на лопатках с перекатом назад из упора присев. Два	«Шпагат» с опорой руками о пол	1

	последовательных кувырка вперед (для сильных – назад), «Шпагат « с опорой руками о пол		
68 69	Мальчики: махом одной и толчком другой выйти в упор (низкая перекладина); махом назад - соскок. Девочки: наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; вис лежа, вис на канате	Махом одной и толчком другой выйти в упор. Наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом;	1
70 71 72	Равновесие на левой (правой) ноге на гимнастической скамейке и на рейке гимнастической скамейки. Равновесие на левой (правой) ноге на бревне (высота 70 – 80см). ходьба по бревну с поворотами на лево, направо с различными движениями рук, с хлопками под ногой. Повороты в приседе, на носках. Ходьба по бревну с набивным мячом в руках (мяч в различных и.п.). соскок с бревна с сохранением равновесия при приземлении. Простейшие комбинации из раннее изученных упражнений. Прыжки на ои на полу. Расхождение вдвоем при встрече: один переходит в положение сидя верхом или лежа, другой через него перешагивает.	Ходьба по бревну с поворотами на лево, направо с различными движениями рук, с хлопками под ногой	1
73	. Ходьба по бревну с набивным мячом в руках (мяч в различных и.п.). соскок с бревна с сохранением равновесия при приземлении. Простейшие комбинации из раннее изученных упражнений. Прыжки на ои на полу. Расхождение вдвоем при встрече: один переходит в положение сидя верхом или лежа, другой через него перешагивает.	Расхождение вдвоем при встрече	1
74	Прыжок в упор присев на козла, соскок с поворотом налево (направо). Прыжок ноги врозь через козла с поворотом на 90*. Преодоление препятствий (конь, бревно) прыжком боком с опорой на левую – правую руку (ногу)	Прыжок ноги врозь через козла с поворотом на 90*.	1
75 76 77	Переноска 2 – 3 набивных мячей общим весом до 6 – 7кг на расстояние до 8 – 10м. переноска гимнастических матов (двух матов вчетвером на расстояние до 15м). переноска гимнастического козла вдвоем на расстояние до 8 – 10м. передача по	переноска гимнастического козла	1

	<p>кругу, в колонне , в шеренге предметов весом до 4кг. переноска гимнастического бревна (8учениками). Передача флажков (6 – 8) друг другу, набивного мяча в положении сидя и лежа, слева направо, и наоборот</p>		
78	<p>Переноска 2 – 3 набивных мячей общим весом до 6 – 7кг на расстояние до 8 – 10м. переноска гимнастических матов (двух матов вчетвером на расстояние до 15м). переноска гимнастического козла вдвоем на расстояние до 8 – 10м. передача по кругу, в колонне , в шеренге предметов весом до 4кг. переноска гимнастического бревна (8учениками). Передача флажков (6 – 8) друг другу, набивного мяча в положении сидя и лежа, слева направо, и наоборот</p>	<p>переноска гимнастического бревна</p>	1
79	<p>Лазание по гимнастической стенке с чередованием различных способов. Лазание по гимнастической стенке с попеременной перестановкой ног и одновременным перехватом руками. Лазание по гимнастической стенке с предметом в руке (мяч, флажок, гимнастическая палка). Передвижение в висячем положении на руках на гимнастической стенке вверх, вниз, вправо, влево – для мальчиков, а для девочек смешанные висы спиной и боком к гимнастической стенке. Лазание способом в три приема на высоту 5м (мальчики), 4м (девочки). Перелезание через последовательно расположенные препятствия различными способами с включением бега, прыжков равновесия</p>	<p>Лазание по гимнастической стенке с попеременной перестановкой ног и одновременным перехватом руками.</p>	2
80	<p>Лазание по гимнастической стенке с чередованием различных способов. Лазание по гимнастической стенке с попеременной перестановкой ног и одновременным перехватом руками. Лазание по гимнастической стенке с предметом в руке (мяч, флажок, гимнастическая палка). Передвижение в висячем положении на руках на гимнастической стенке вверх, вниз, вправо, влево – для мальчиков, а для девочек смешанные висы спиной и боком к гимнастической стенке. Лазание способом в три приема на высоту 5м (мальчики), 4м (девочки). Перелезание</p>	<p>Лазание по гимнастической стенке с предметом в руке</p>	1

	через последовательно расположенные препятствия различными способами с включением бега, прыжков равновесия		
81	Инструктаж по правилам Т.Б. на занятия по пионерболу	Инструктаж по правилам Т.Б. на занятия по пионерболу	3
82	Передачи мяча сверху двумя руками над собой и в парах сверху двумя руками. Поддача, нижняя прямая (подводящие упражнения). Игра «Мяч в воздухе». Дальнейшая отработка ударов, розыгрыш мяча, ловля мяча. учебная игра. Общие сведения о волейболе, расстановка игроков, перемещение по площадке. Стойки и перемещения волейболистов	Стойки и перемещения волейболистов	2
83 84	Передачи мяча сверху двумя руками над собой и в парах сверху двумя руками. Поддача, нижняя прямая (подводящие упражнения). Игра «Мяч в воздухе». Дальнейшая отработка ударов, розыгрыш мяча, ловля мяча. учебная игра. Общие сведения о волейболе, расстановка игроков, перемещение по площадке. Стойки и перемещения волейболистов	Передачи мяча сверху двумя руками над собой	2
85 86	Передачи мяча сверху двумя руками над собой и в парах сверху двумя руками. Поддача, нижняя прямая (подводящие упражнения). Игра «Мяч в воздухе». Дальнейшая отработка ударов, розыгрыш мяча, ловля мяча. учебная игра. Общие сведения о волейболе, расстановка игроков, перемещение по площадке. Стойки и перемещения волейболистов	Передачи мяча в парах сверху двумя руками	2
87 88 89	Передачи мяча сверху двумя руками над собой и в парах сверху двумя руками. Поддача, нижняя прямая (подводящие упражнения). Игра «Мяч в воздухе». Дальнейшая отработка ударов, розыгрыш мяча, ловля мяча. учебная игра. Общие сведения о волейболе, расстановка игроков, перемещение по площадке. Стойки и перемещения волейболистов	Поддача, нижняя прямая	2
90-91	Передачи мяча сверху двумя руками над собой и в парах сверху двумя руками. Поддача, нижняя прямая (подводящие упражнения). Игра «Мяч в воздухе». Дальнейшая отработка ударов, розыгрыш мяча, ловля мяча. учебная игра. Общие сведения о	Игра «Мяч в воздухе».	

	волейболе, расстановка игроков, перемещение по площадке. Стойки и перемещения волейболистов		
92	Ходьба с изменением направлений по сигналу учителя. Ходьба скрестным шагом. Ходьба с выполнением движений рук на координацию. Ходьба с преодолением препятствий. Понятие о спортивной ходьбе. Ходьба с ускорением по диагонали, кругом. Переход с ускоренной ходьбы на медленную по команде учителя.	Ходьба с преодолением препятствий.	
93	Медленный бег с равномерной скоростью до 5мин. Бег на 60м. с низкого старта. Эстафетный бег (встречная эстафета) на отрезках 30 – 50м с передачей эстафетной палочки. Бег с преодолением препятствий (высота препятствий до 30 – 40см). беговые упражнения. Повторный бег и бег с ускорением на отрезках до 60м. Эстафетный бег (100м) по кругу. Бег с ускорением на отрезке 30м, бег на 30м (3 – браз); бег на отрезке 60м – 2 раза за урок. Кроссовый бег 300 – 500м	Бег с преодолением препятствий	
94	Медленный бег с равномерной скоростью до 5мин. Бег на 60м. с низкого старта. Эстафетный бег (встречная эстафета) на отрезках 30 – 50м с передачей эстафетной палочки. Бег с преодолением препятствий (высота препятствий до 30 – 40см). беговые упражнения. Повторный бег и бег с ускорением на отрезках до 60м. Эстафетный бег (100м) по кругу. Бег с ускорением на отрезке 30м, бег на 30м (3 – браз); бег на отрезке 60м – 2 раза за урок. Кроссовый бег 300 – 500м	Бег с ускорением на отрезке 30м	
95	Медленный бег с равномерной скоростью до 5мин. Бег на 60м. с низкого старта. Эстафетный бег (встречная эстафета) на отрезках 30 – 50м с передачей эстафетной палочки. Бег с преодолением препятствий (высота препятствий до 30 – 40см). беговые упражнения. Повторный бег и бег с ускорением на отрезках до 60м. Эстафетный бег (100м) по кругу. Бег с ускорением на отрезке 30м, бег на 30м (3 – браз); бег на отрезке 60м – 2 раза за урок. Кроссовый бег 300 – 500м	Эстафетный бег (100м) по кругу	
96	Медленный бег с равномерной	Медленный бег с равномерной	

	<p>скоростью до 5мин. Бег на 60м. с низкого старта. Эстафетный бег (встречная эстафета) на отрезках 30 – 50м с передачей эстафетной палочки. Бег с преодолением препятствий (высота препятствий до 30 – 40см). беговые упражнения. Повторный бег и бег с ускорением на отрезках до 60м. Эстафетный бег (100м) по кругу. Бег с ускорением на отрезке 30м, бег на 30м (3 – браз); бег на отрезке 60м – 2 раза за урок. Кроссовый бег 300 – 500м</p>	<p>скоростью до 5мин</p>	
97	<p>Медленный бег с равномерной скоростью до 5мин. Бег на 60м. с низкого старта. Эстафетный бег (встречная эстафета) на отрезках 30 – 50м с передачей эстафетной палочки. Бег с преодолением препятствий (высота препятствий до 30 – 40см). беговые упражнения. Повторный бег и бег с ускорением на отрезках до 60м. Эстафетный бег (100м) по кругу. Бег с ускорением на отрезке 30м, бег на 30м (3 – браз); бег на отрезке 60м – 2 раза за урок. Кроссовый бег 300 – 500м</p>	<p>Кроссовый бег 300 – 500м</p>	
98	<p>Прыжки на одной ноге, двух ногах с поворотом направо, налево, с движением вперед. Прыжки на каждый 3 – й и 5 – й шаг в ходьбе и беге. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» с ограничением отталкивания в зоне до 80см. отработка отталкивания. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», отработка отталкивания</p>	<p>Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание</p>	
99 100 101 102	<p>Метание малого мяча в вертикальную цель шириной 2м на высоте 2 – 3м и в мишень диаметром 100см с тремя концентрическими кругами (диаметр первого круга 50см, второго 75см, третьего 100см) из различных исходных положений. Метание малого мяча на дальность отскока мяча от стены и пола. Метание малого мяча на дальность способом из – за головы через плечо с 4 – 6 шагов разбега. Толкание набивного мяча весом 2кг с места в сектор стоя боком</p>	<p>Метание малого мяча на дальность способом из – за головы через плечо</p>	
103	<p>. Метание малого мяча на дальность отскока мяча от стены и пола. Метание малого мяча на дальность способом из</p>	<p>Метание малого мяча из различных исходных положений</p>	

	– за головы через плечо с 4 – 6 шагов разбега. Толкание набивного мяча весом 2кг с места в сектор стоя боком		
104	. Метание малого мяча на дальность отскока мяча от стены и пола. Метание малого мяча на дальность способом из – за головы через плечо с 4 – 6 шагов разбега. Толкание набивного мяча весом 2кг с места в сектор стоя боком	Толкание набивного мяча весом 2кг с места в сектор стоя боком	
105	. Метание малого мяча на дальность отскока мяча от стены и пола. Метание малого мяча на дальность способом из – за головы через плечо с 4 – 6 шагов разбега. Толкание набивного мяча весом 2кг с места в сектор стоя боком	Толкание набивного мяча весом 2кг с места в сектор стоя боком	

Тематическое планирование 7 класс

№ пп	Содержание	Тема урока	Кол-во часов
1	Что такое двигательный режим. Инструктаж по правилам Т.Б. на уроках легкой атлетики	Инструктаж по правилам Т.Б. на уроках легкой атлетики	1
2	Продолжительная ходьба (20 -30мин)в различном темпе, с изменением ширины и частоты шага. Ходьба «змейкой», ходьба с различными положениями туловища (наклоны, присед).	Продолжительная ходьба 20 - 30минут	1
3	Бег с низкого старта; старты из различных исходных положений; бег с ускорением и на время (60м); бег на 40м – 3 – 6 раз, бег на 60м – 3 раза; бег на 100м – 2 раза за урок. Медленный бег до 4 минут; кроссовый бег 500 - 1000м. бег на 80м с преодолением 3 – 4 препятствий. Встречные эстафеты.	Бег с низкого старта	1
4	Бег с низкого старта; старты из различных исходных положений; бег с ускорением и на время (60м); бег на 40м – 3 – 6 раз, бег на 60м – 3 раза; бег на 100м – 2 раза за урок. Медленный бег до 4 минут; кроссовый бег 500 - 1000м. бег на 80м с преодолением 3 – 4 препятствий. Встречные эстафеты.	Стартовый разгон	1
5	Бег с низкого старта; старты из различных исходных положений; бег с ускорением и на время (60м); бег на 40м – 3 – 6 раз, бег на 60м – 3 раза; бег на 100м – 2 раза за урок. Медленный бег до 4 минут; кроссовый бег 500 -	Бег на 80м с преодолением препятствий	1

	1000м. бег на 80м с преодолением 3 – 4 препятствий. Встречные эстафеты.		
6	Бег с низкого старта; старты из различных исходных положений; бег с ускорением и на время (60м); бег на 40м – 3 – 6 раз, бег на 60м – 3 раза; бег на 100м – 2 раза за урок. Медленный бег до 4 минут; кроссовый бег 500 - 1000м. бег на 80м с преодолением 3 – 4 препятствий. Встречные эстафеты.	Бег в медленном темпе до 4 минут	1
7	Бег с низкого старта; старты из различных исходных положений; бег с ускорением и на время (60м); бег на 40м – 3 – 6 раз, бег на 60м – 3 раза; бег на 100м – 2 раза за урок. Медленный бег до 4 минут; кроссовый бег 500 - 1000м. бег на 80м с преодолением 3 – 4 препятствий. Встречные эстафеты.	Встречные эстафеты	1
8	Запрыгивание на препятствия высотой 60 – 80см. во время бега прыжки в верх на баскетбольное кольцо толчком левой, толчком правой, толчком обеих ног. Прыжки со скакалкой до 2мин. Многоскоки с места и разбега на результат. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (зона отталкивания – 40см); движение рук и ног в полете. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»; переход через планку	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1
9 10 11	Метание набивного мяча весом 2 -3кг двумя руками снизу, из – за головы, через голову. Толкание набивного мяча весом 2 – 3кг с места на дальность. Метание в цель. Метание малого мяча в цель из положения лежа. Метание малого мяча на дальность с разбега по коридору 10м	Толкание набивного мяча	3
12	Метание набивного мяча весом 2 -3кг двумя руками снизу, из – за головы, через голову. Толкание набивного мяча весом 2 – 3кг с места на дальность. Метание в цель. Метание малого мяча в цель из положения лежа. Метание малого мяча на дальность с разбега по коридору 10м	Метание малого мяча в цель	1
13	Метание набивного мяча весом 2 -3кг двумя руками снизу, из – за головы, через голову. Толкание набивного мяча весом 2 – 3кг с места на дальность. Метание в цель. Метание	Метание малого мяча на дальность с разбега	1

	малого мяча в цель из положения лежа. Метание малого мяча на дальность с разбега по коридору 10м		
14	Инструктаж по правилам Т.Б. на уроках баскетбола	Инструктаж по правилам Т.Б. на уроках баскетбола	1
15	Основные правила игры в баскетбол. Штрафные броски. Бег с изменением направления и скорости, с внезапной остановкой; остановка прыжком, шагом, прыжком после ведения мяча; повороты на месте вперед, назад; вырывание выбивание мяча; ловля мяча двумя руками в движении; передача мяча в движении двумя руками от груди и одной рукой от плеча; передача мяча в парах и тройках; ведение мяча с изменением высоты отскока и ритма бега; ведение мяча после ловли с остановкой в движении; броски мяча в корзину одной рукой от плеча после остановки и после ведения. Сочетание приемов. Ведение мяча с изменением направления - передача; ловля мяча в движении – ведение мяча – остановка – поворот – передача мяча; ведение мяча – остановка в два шага - бросок мяча в корзину (двумя руками от груди или одной от плеча); ловля мяча в движении – ведение мяча – бросок мяча в корзину. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.	Штрафные броски	1
16	Основные правила игры в баскетбол. Штрафные броски. Бег с изменением направления и скорости, с внезапной остановкой; остановка прыжком, шагом, прыжком после ведения мяча; повороты на месте вперед, назад; вырывание выбивание мяча; ловля мяча двумя руками в движении; передача мяча в движении двумя руками от груди и одной рукой от плеча; передача мяча в парах и тройках; ведение мяча с изменением высоты отскока и ритма бега; ведение мяча после ловли с остановкой в движении; броски мяча в корзину одной рукой от плеча после остановки и после ведения. Сочетание приемов. Ведение мяча с изменением направления - передача; ловля мяча в движении – ведение мяча – остановка	Остановка прыжком после ведения мяча.	1

	– поворот – передача мяча; ведение мяча – остановка в два шага - бросок мяча в корзину (двумя руками от груди или одной от плеча); ловля мяча в движении – ведение мяча – бросок мяча в корзину. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.		
17	Основные правила игры в баскетбол. Штрафные броски. Бег с изменением направления и скорости, с внезапной остановкой; остановка прыжком, шагом, прыжком после ведения мяча; повороты на месте вперед, назад; вырывание выбивание мяча; ловля мяча двумя руками в движении; передача мяча в движении двумя руками от груди и одной рукой от плеча; передача мяча в парах и тройках; ведение мяча с изменением высоты отскока и ритма бега; ведение мяча после ловли с остановкой в движении; броски мяча в корзину одной рукой от плеча после остановки и после ведения. Сочетание приемов. Ведение мяча с изменением направления - передача; ловля мяча в движении – ведение мяча – остановка – поворот – передача мяча; ведение мяча – остановка в два шага - бросок мяча в корзину (двумя руками от груди или одной от плеча); ловля мяча в движении – ведение мяча – бросок мяча в корзину. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.	Вырывание выбивание мяча	1
18	Основные правила игры в баскетбол. Штрафные броски. Бег с изменением направления и скорости, с внезапной остановкой; остановка прыжком, шагом, прыжком после ведения мяча; повороты на месте вперед, назад; вырывание выбивание мяча; ловля мяча двумя руками в движении; передача мяча в движении двумя руками от груди и одной рукой от плеча; передача мяча в парах и тройках; ведение мяча с изменением высоты отскока и ритма бега; ведение мяча после ловли с остановкой в движении; броски мяча в корзину одной рукой от плеча после остановки и после ведения. Сочетание приемов. Ведение мяча с изменением	Ловля мяча двумя руками в движении	1

	<p>направления - передача; ловля мяча в движении – ведение мяча – остановка – поворот – передача мяча; ведение мяча – остановка в два шага - бросок мяча в корзину (двумя руками от груди или одной от плеча); ловля мяча в движении – ведение мяча – бросок мяча в корзину. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.</p>		
19	<p>Основные правила игры в баскетбол. Штрафные броски. Бег с изменением направления и скорости, с внезапной остановкой; остановка прыжком, шагом, прыжком после ведения мяча; повороты на месте вперед, назад; вырывание выбивание мяча; ловля мяча двумя руками в движении; передача мяча в движении двумя руками от груди и одной рукой от плеча; передача мяча в парах и тройках; ведение мяча с изменением высоты отскока и ритма бега; ведение мяча после ловли с остановкой в движении; броски мяча в корзину одной рукой от плеча после остановки и после ведения. Сочетание приемов. Ведение мяча с изменением направления - передача; ловля мяча в движении – ведение мяча – остановка – поворот – передача мяча; ведение мяча – остановка в два шага - бросок мяча в корзину (двумя руками от груди или одной от плеча); ловля мяча в движении – ведение мяча – бросок мяча в корзину. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.</p>	<p>передача мяча в движении двумя руками от груди и одной рукой от плеча</p>	1
20	<p>Основные правила игры в баскетбол. Штрафные броски. Бег с изменением направления и скорости, с внезапной остановкой; остановка прыжком, шагом, прыжком после ведения мяча; повороты на месте вперед, назад; вырывание выбивание мяча; ловля мяча двумя руками в движении; передача мяча в движении двумя руками от груди и одной рукой от плеча; передача мяча в парах и тройках; ведение мяча с изменением высоты отскока и ритма бега; ведение мяча после ловли с остановкой в движении; броски мяча в корзину одной рукой от плеча после остановки</p>	<p>Передача мяча в парах и тройках</p>	1

	и после ведения. Сочетание приемов. Ведение мяча с изменением направления - передача; ловля мяча в движении – ведение мяча – остановка – поворот – передача мяча; ведение мяча – остановка в два шага - бросок мяча в корзину (двумя руками от груди или одной от плеча); ловля мяча в движении – ведение мяча – бросок мяча в корзину. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.		
21	Основные правила игры в баскетбол. Штрафные броски. Бег с изменением направления и скорости, с внезапной остановкой; остановка прыжком, шагом, прыжком после ведения мяча; повороты на месте вперед, назад; вырывание выбивание мяча; ловля мяча двумя руками в движении; передача мяча в движении двумя руками от груди и одной рукой от плеча; передача мяча в парах и тройках; ведение мяча с изменением высоты отскока и ритма бега; ведение мяча после ловли с остановкой в движении; броски мяча в корзину одной рукой от плеча после остановки и после ведения. Сочетание приемов. Ведение мяча с изменением направления - передача; ловля мяча в движении – ведение мяча – остановка – поворот – передача мяча; ведение мяча – остановка в два шага - бросок мяча в корзину (двумя руками от груди или одной от плеча); ловля мяча в движении – ведение мяча – бросок мяча в корзину. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.	Ведение мяча с изменением высоты отскока и ритма бега	1
22	Основные правила игры в баскетбол. Штрафные броски. Бег с изменением направления и скорости, с внезапной остановкой; остановка прыжком, шагом, прыжком после ведения мяча; повороты на месте вперед, назад; вырывание выбивание мяча; ловля мяча двумя руками в движении; передача мяча в движении двумя руками от груди и одной рукой от плеча; передача мяча в парах и тройках; ведение мяча с изменением высоты отскока и ритма бега; ведение мяча после ловли с остановкой в	Ведение мяча после ловли с остановкой в движении	1

	<p>движении; броски мяча в корзину одной рукой от плеча после остановки и после ведения. Сочетание приемов. Ведение мяча с изменением направления - передача; ловля мяча в движении – ведение мяча – остановка – поворот – передача мяча; ведение мяча – остановка в два шага - бросок мяча в корзину (двумя руками от груди или одной от плеча); ловля мяча в движении – ведение мяча – бросок мяча в корзину. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.</p>		
23	<p>Основные правила игры в баскетбол. Штрафные броски. Бег с изменением направления и скорости, с внезапной остановкой; остановка прыжком, шагом, прыжком после ведения мяча; повороты на месте вперед, назад; вырывание выбивание мяча; ловля мяча двумя руками в движении; передача мяча в движении двумя руками от груди и одной рукой от плеча; передача мяча в парах и тройках; ведение мяча с изменением высоты отскока и ритма бега; ведение мяча после ловли с остановкой в движении; броски мяча в корзину одной рукой от плеча после остановки и после ведения. Сочетание приемов. Ведение мяча с изменением направления - передача; ловля мяча в движении – ведение мяча – остановка – поворот – передача мяча; ведение мяча – остановка в два шага - бросок мяча в корзину (двумя руками от груди или одной от плеча); ловля мяча в движении – ведение мяча – бросок мяча в корзину. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.</p>	<p>Броски мяча в корзину одной рукой от плеча после остановки и после ведения</p>	1
24	<p>Основные правила игры в баскетбол. Штрафные броски. Бег с изменением направления и скорости, с внезапной остановкой; остановка прыжком, шагом, прыжком после ведения мяча; повороты на месте вперед, назад; вырывание выбивание мяча; ловля мяча двумя руками в движении; передача мяча в движении двумя руками от груди и одной рукой от плеча; передача мяча в парах и тройках; ведение мяча с изменением</p>	<p>Ведение мяча с изменением направления - передача</p>	1

	<p>высоты отскока и ритма бега; ведение мяча после ловли с остановкой в движении; броски мяча в корзину одной рукой от плеча после остановки и после ведения. Сочетание приемов. Ведение мяча с изменением направления - передача; ловля мяча в движении – ведение мяча – остановка – поворот – передача мяча; ведение мяча – остановка в два шага - бросок мяча в корзину (двумя руками от груди или одной от плеча); ловля мяча в движении – ведение мяча – бросок мяча в корзину. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.</p>		
25	<p>Основные правила игры в баскетбол. Штрафные броски. Бег с изменением направления и скорости, с внезапной остановкой; остановка прыжком, шагом, прыжком после ведения мяча; повороты на месте вперед, назад; вырывание выбивание мяча; ловля мяча двумя руками в движении; передача мяча в движении двумя руками от груди и одной рукой от плеча; передача мяча в парах и тройках; ведение мяча с изменением высоты отскока и ритма бега; ведение мяча после ловли с остановкой в движении; броски мяча в корзину одной рукой от плеча после остановки и после ведения. Сочетание приемов. Ведение мяча с изменением направления - передача; ловля мяча в движении – ведение мяча – остановка – поворот – передача мяча; ведение мяча – остановка в два шага - бросок мяча в корзину (двумя руками от груди или одной от плеча); ловля мяча в движении – ведение мяча – бросок мяча в корзину. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.</p>	Двухсторонняя игра по упрощенным правилам	1
26	<p>Инструктаж по правилам Т.Б. на уроках лыжной подготовки.</p>	Инструктаж по правилам Т.Б. на уроках лыжной подготовки	1
27	<p>Совершенствование двухшажного хода. Одновременный одношажный ход. Совершенствование торможения «плугом». Подъем «полуелочкой», «полулесенкой». Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40 – 60м (5 – 6 повторений за урок), 150 – 200м (2 – 3 раза).</p>	Совершенствование двухшажного хода	1

	Передвижение до 2км (девочки), до 3км (мальчики). Лыжные эстафеты на кругах 300 – 400м. Игры на лыжах: «Слалом», «Подбери флажок», «Пустое место», «метко в цель».		
28 29	Совершенствование двухшажного хода. Одновременный одношажный ход. Совершенствование торможения «плугом». Подъем «полуелочкой», «полулесенкой». Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40 – 60м (5 – 6 повторений за урок), 150 – 200м (2 – 3 раза). Передвижение до 2км (девочки), до 3км (мальчики). Лыжные эстафеты на кругах 300 – 400м. Игры на лыжах: «Слалом», «Подбери флажок», «Пустое место», «метко в цель».	Одновременный одношажный ход.	2
30 31	Совершенствование двухшажного хода. Одновременный одношажный ход. Совершенствование торможения «плугом». Подъем «полуелочкой», «полулесенкой». Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40 – 60м (5 – 6 повторений за урок), 150 – 200м (2 – 3 раза). Передвижение до 2км (девочки), до 3км (мальчики). Лыжные эстафеты на кругах 300 – 400м. Игры на лыжах: «Слалом», «Подбери флажок», «Пустое место», «метко в цель».	Совершенствование торможения «плугом».	2
32 33	Совершенствование двухшажного хода. Одновременный одношажный ход. Совершенствование торможения «плугом». Подъем «полуелочкой», «полулесенкой». Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40 – 60м (5 – 6 повторений за урок), 150 – 200м (2 – 3 раза). Передвижение до 2км (девочки), до 3км (мальчики). Лыжные эстафеты на кругах 300 – 400м. Игры на лыжах: «Слалом», «Подбери флажок», «Пустое место», «метко в цель».	Подъем «полуелочкой», «полулесенкой».	2
34 35	Совершенствование двухшажного хода. Одновременный одношажный ход. Совершенствование торможения «плугом». Подъем «полуелочкой», «полулесенкой». Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40 – 60м (5 – 6 повторений за урок), 150 – 200м (2 – 3 раза).	Передвижение до 2км (девочки), до 3км (мальчики).	2

	Передвижение до 2км (девочки), до 3км (мальчики). Лыжные эстафеты на кругах 300 – 400м. Игры на лыжах: «Слалом», «Подбери флажок», «Пустое место», «метко в цель».		
36 37	Совершенствование двухшажного хода. Одновременный одношажный ход. Совершенствование торможения «плугом». Подъем «полуелочкой», «полулесенкой». Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40 – 60м (5 – 6 повторений за урок), 150 – 200м (2 – 3 раза). Передвижение до 2км (девочки), до 3км (мальчики). Лыжные эстафеты на кругах 300 – 400м. Игры на лыжах: «Слалом», «Подбери флажок», «Пустое место», «метко в цель».	Лыжные эстафеты	2
38 39	Совершенствование двухшажного хода. Одновременный одношажный ход. Совершенствование торможения «плугом». Подъем «полуелочкой», «полулесенкой». Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40 – 60м (5 – 6 повторений за урок), 150 – 200м (2 – 3 раза). Передвижение до 2км (девочки), до 3км (мальчики). Лыжные эстафеты на кругах 300 – 400м. Игры на лыжах: «Слалом», «Подбери флажок», «Пустое место», «метко в цель».	Игры на лыжах «Слалом», «Подбери флажок»	2
40	Совершенствование двухшажного хода. Одновременный одношажный ход. Совершенствование торможения «плугом». Подъем «полуелочкой», «полулесенкой». Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40 – 60м (5 – 6 повторений за урок), 150 – 200м (2 – 3 раза). Передвижение до 2км (девочки), до 3км (мальчики). Лыжные эстафеты на кругах 300 – 400м. Игры на лыжах: «Слалом», «Подбери флажок», «Пустое место», «метко в цель».	Игры на лыжах «Пустое место», «метко в цель».	1
41	Инструктаж по правилам Т.Б. на занятиях коньками	Инструктаж по правилам Т.Б. на занятиях коньками	1
42	Влияние занятий конькобежным спортом на здоровье человека. Виды конькобежного спорта: бег на разные дистанции, многоборье; фигурное катание. Бег по прямой. Бег по повороту. Вход в поворот. Катание по	Бег по прямой	1

	прямой без движений руками. Свободное катание до 400 – 500м. Бег на коньках 200м на время		
43 44 45	Влияние занятий конькобежным спортом на здоровье человека. Виды конькобежного спорта: бег на разные дистанции, многоборье; фигурное катание. Бег по прямой. Бег по повороту. Вход в поворот. Катание по прямой без движений руками. Свободное катание до 400 – 500м. Бег на коньках 200м на время	Бег по повороту	3
46 47	Влияние занятий конькобежным спортом на здоровье человека. Виды конькобежного спорта: бег на разные дистанции, многоборье; фигурное катание. Бег по прямой. Бег по повороту. Вход в поворот. Катание по прямой без движений руками. Свободное катание до 400 – 500м. Бег на коньках 200м на время	Вход в поворот	2
48 49	Влияние занятий конькобежным спортом на здоровье человека. Виды конькобежного спорта: бег на разные дистанции, многоборье; фигурное катание. Бег по прямой. Бег по повороту. Вход в поворот. Катание по прямой без движений руками. Свободное катание до 400 – 500м. Бег на коньках 200м на время	Катание по прямой без движений руками	2
50 51 52	Влияние занятий конькобежным спортом на здоровье человека. Виды конькобежного спорта: бег на разные дистанции, многоборье; фигурное катание. Бег по прямой. Бег по повороту. Вход в поворот. Катание по прямой без движений руками. Свободное катание до 400 – 500м. Бег на коньках 200м на время	Свободное катание до 400 – 500м	3
53 54 55	Влияние занятий конькобежным спортом на здоровье человека. Виды конькобежного спорта: бег на разные дистанции, многоборье; фигурное катание. Бег по прямой. Бег по повороту. Вход в поворот. Катание по прямой без движений руками. Свободное катание до 400 – 500м. Бег на коньках 200м на время	Бег на коньках 200м на время	3
56	Инструктаж по правилам Т.Б. на уроках гимнастики. Что разрешено и не разрешено на уроках физкультуры.	Инструктаж по правилам Т.Б. на уроках гимнастики	1
57	Понятие о строе, шеренге, ряде,	Размыкание уступами по	1

	<p>колонне, 2 – шереножном строе, флангах, дистанции. Размыкание уступами по счету» «девять», «шесть», «три» на месте. Повороты на право, налево при ходьбе на месте. Выполнение команд: «Чаще шаг!» «Реже шаг!». Ходьба «змейкой», противоходом</p>	<p>счету» «девять», «шесть», «три» на месте</p>	
58	<p>Влияние занятий конькобежным спортом на здоровье человека. Виды конькобежного спорта: бег на разные дистанции, многоборье; фигурное катание. Бег по прямой. Бег по повороту. Вход в поворот. Катание по прямой без движений руками. Свободное катание до 400 – 500м. Бег на коньках 200м на время</p>	<p>Повороты на право, налево при ходьбе на месте</p>	1
59	<p>С гимнастическими палками. Упражнения из и. п.: палка на лопатках, палку за голову, палку за спину, палку на грудь, палку вниз. Выпад вперед, влево, вправо с различными положениями палки. Балансирование палки на ладони. Прыжки с различными положениями палки. Перебрасывание гимнастической палки в парах. Выполнить 4 – 6 упражнений с гимнастической палкой. Со скакалками. Пружинистые наклоны со скакалкой, сложенной в двое, четверо, вперед, в стороны, влево, вправо из различных и. п. (стоя, сидя, на коленях). Глубокие пружинистые приседания. Натянуть скакалку, стоя на ней. Лежа на животе, прогибание назад, скакалку над головой. Прыжки на месте на одной ноге, с продвижением в шаге, скакалка над головой. С набивными мячами (вес 3кг). перекачивание мяча сидя, скрестив ноги. Из положения сидя мяч сверху, наклоны и повороты туловища. Из упора лежа на мяче сгибание и разгибание рук (девочки 3 – 4 раза, мальчики 4 – 6 раз). Прыжки на месте с мячом, зажатым между ступнями ног. Катание мяча одной ногой с продвижением прыжками на другой. Выполнить 6 – 8 упражнений с набивными мячами. Упражнения на гимнастической скамейке. Сгибание и</p>	<p>Общеразвивающие и корригирующие упражнения с гимнастическими палками</p>	1

	разгибание рук лежа на скамейке, наклоны вперед, назад (контроль учителя); прыжки через скамейку, с напрыгиванием на нее		
60	С гимнастическими палками. Упражнения из и. п.: палка на лопатках, палку за голову, палку за спину, палку на грудь, палку вниз. Выпад вперед, влево, вправо с различными положениями палки. Балансирование палки на ладони. Прыжки с различными положениями палки. Перебрасывание гимнастической палки в парах. Выполнить 4 – 6 упражнений с гимнастической палкой. Со скакалками. Пружинистые наклоны со скакалкой, сложенной в двое, четверо, вперед, в стороны, влево, вправо из различных и. п. (стоя, сидя, на коленях). Глубокие пружинистые приседания. Натянуть скакалку, стоя на ней. Лежа на животе, прогибание назад, скакалку над головой. Прыжки на месте на одной ноге, с продвижением в шаге, скакалка над головой. С набивными мячами (вес 3кг). перекатывание мяча сидя, скрестив ноги. Из положения сидя мяч сверху, наклоны и повороты туловища. Из упора лежа на мяче сгибание и разгибание рук (девочки 3 – 4 раза, мальчики 4 – 6 раз). Прыжки на месте с мячом, зажатым между ступнями ног. Катание мяча одной ногой с продвижением прыжками на другой. Выполнить 6 – 8 упражнений с набивными мячами. Упражнения на гимнастической скамейке. Сгибание и разгибание рук лежа на скамейке, наклоны вперед, назад (контроль учителя); прыжки через скамейку, с напрыгиванием на нее	Общеразвивающие и корригирующие упражнения со скакалками	1
61	Наклон к ноге, поставленной на рейку на высоте колена, бедер. Сгибание и поднимание ног в висе поочередно и одновременно. Различные взмахи (см. 5 – 6 класс)	Сгибание и поднимание ног в висе поочередно и одновременно	1
62	Стойка на руках (с помощью) для мальчиков; переворот боком – строгий контроль со стороны учителя	Стойка на руках	1
63	Стойка на руках (с помощью) для	Переворот боком	2

64	мальчиков; переворот боком – строгий контроль со стороны учителя		
65 66	Подростки: подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (низкая перекладина); передвижение в висе, махом назад соскок. Девочки: махом одной и толчком другой переворотом в упор на нижнюю жердь	Подъем переворотом в упор толчком двумя ногами	2
67 68	Подростки: подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (низкая перекладина); передвижение в висе, махом назад соскок. Девочки: махом одной и толчком другой переворотом в упор на нижнюю жердь	Махом одной и толчком другой переворотом в упор на нижнюю жердь	3
69	Ходьба на носках приставными шагами, с поворотом, с различными движениям рук. Ходьба по гимнастической скамейке спиной вперед. Расхождение вдвоем при встрече на гимнастической скамейке, на бревне (высота 70 – 80см). Бег по коридору шириной 10 – 15см. Бег по скамейке с различными положениями рук, и с мячом. Расхождение при встрече переступанием через партнера (высота 60 – 70см). простейшие комбинации на бревне (высота 60 – 80см). вскок с разбега в упор стоя на колене (продольно). Вскок с дополнительной опорой на конец бревна. 2 – 3 быстрых шага на носках по бревну. Ходьба со взмахами левой (правой) рукой с хлопками под ногой (руки в стороны). 3 – 4 шага «галопа» с левой (правой) ноги. Взмах левой (правой) ноги поворот налево (направо) на поворот 90* и упор присев на правой (левой) ноге. Ходьба выпадами с различными положениями рук, наклоном головы и туловища. Равновесие на левой (правой) ноге. Соскок вправо (влево) взмахом ноги в сторону. Стоя поперек бревна, соскок вперед в стойку боком к бревну с опорой на одну руку о бревно.	Расхождение вдвоем при встрече на гимнастической скамейке	
70	. Ходьба со взмахами левой (правой) рукой с хлопками под ногой (руки в стороны). 3 – 4 шага «галопа» с левой (правой) ноги. Взмах левой (правой) ноги поворот налево (направо) на поворот 90* и упор присев на правой (левой) ноге. Ходьба выпадами с	Ходьба со взмахами левой (правой) рукой с хлопками под ногой (руки в стороны).	1

	различными положениями рук, наклоном головы и туловища. Равновесие на левой (правой) ноге. Соскок вправо (влево) взмахом ноги в сторону. Стоя поперек бревна, соскок вперед в стойку боком к бревну с опорой на одну руку о бревно.		
71	Прыжок согнув ноги через козла, коня в ширину (все учащиеся). Прыжок, согнув ноги через коня в ширину с ручками для мальчиков (более подготовленных девочек). Прыжок ноги врозь через козла в ширину с поворотом на 180* (для мальчиков)	Прыжок согнув ноги через козла	1
72 73	Прыжок согнув ноги через козла, коня в ширину (все учащиеся). Прыжок, согнув ноги через коня в ширину с ручками для мальчиков (более подготовленных девочек). Прыжок ноги врозь через козла в ширину с поворотом на 180* (для мальчиков)	Прыжок ноги врозь через козла в ширину с поворотом на 180*	2
74 75	Передача набивного мяча над головой в колонне. Подготовка места занятий в зале (гимнастика)	Передача набивного мяча над головой в колонне.	2
76 77	Лазание по канату в два приема для мальчиков, в три приема для девочек (на скорость). Совершенствование лазания по канату способом в три приема на высоту в 4м (девочки), вис и раскачивание на канате (слабые девочки). Передвижение вправо, влево в висе на гимнастической стенке. Подтягивание в висе на гимнастической стенке на (результат - количество). Преодоление препятствий с перелезанием через них, подлезанием (в эстафетах)	Лазание по канату в два приема	2
78 79	Лазание по канату в два приема для мальчиков, в три приема для девочек (на скорость). Совершенствование лазания по канату способом в три приема на высоту в 4м (девочки), вис и раскачивание на канате (слабые девочки). Передвижение вправо, влево в висе на гимнастической стенке. Подтягивание в висе на гимнастической стенке на (результат - количество). Преодоление препятствий с перелезанием через них, подлезанием (в эстафетах)	Лазание по канату в три приема на скорость	2
80	Инструктаж по правилам Т.Б. на уроках волейбола	Инструктаж по правилам Т.Б. на уроках волейбола	1

81	Правила и обязанности игроков; техника игры в волейбол. Верхняя передача двумя руками мяча, подвешенного на тесьме, на месте и после передвижения вперед. Верхняя передача мяча, наброшенного партнером на месте и после перемещения вперед в стороны. Игра «Мяч в воздухе». Учебная игра в волейбол	Верхняя передача двумя руками мяча	1
82 83 84	Правила и обязанности игроков; техника игры в волейбол. Верхняя передача двумя руками мяча, подвешенного на тесьме, на месте и после передвижения вперед. Верхняя передача мяча, наброшенного партнером на месте и после перемещения вперед в стороны. Игра «Мяч в воздухе». Учебная игра в волейбол	Верхняя передача мяча, наброшенного партнером	3
85 86 87	Правила и обязанности игроков; техника игры в волейбол. Верхняя передача двумя руками мяча, подвешенного на тесьме, на месте и после передвижения вперед. Верхняя передача мяча, наброшенного партнером на месте и после перемещения вперед в стороны. Игра «Мяч в воздухе». Учебная игра в волейбол	Игра «Мяч в воздухе»	3
88 89	Правила и обязанности игроков; техника игры в волейбол. Верхняя передача двумя руками мяча, подвешенного на тесьме, на месте и после передвижения вперед. Верхняя передача мяча, наброшенного партнером на месте и после перемещения вперед в стороны. Игра «Мяч в воздухе». Учебная игра в волейбол	Учебная игра в волейбол	2
90 91 92	Продолжительная ходьба (20 -30мин)в различном темпе, с изменением ширины и частоты шага. Ходьба «змейкой», ходьба с различными положениями туловища (наклоны, присед).	Продолжительная ходьба до 30минут	3
93	Бег с низкого старта; старты из различных исходных положений; бег с ускорением и на время (60м); бег на 40м – 3 – 6 раз, бег на 60м – 3 раза; бег на 100м – 2 раза за урок. Медленный бег до 4 минут; кроссовый бег 500 -	Бег с низкого старта	1

	1000м. бег на 80м с преодолением 3 – 4 препятствий. Встречные эстафеты.		
94	Бег с низкого старта; старты из различных исходных положений; бег с ускорением и на время (60м); бег на 40м – 3 – 6 раз, бег на 60м – 3 раза; бег на 100м – 2 раза за урок. Медленный бег до 4 минут; кроссовый бег 500 - 1000м. бег на 80м с преодолением 3 – 4 препятствий. Встречные эстафеты	Стартовый разгон	1
95	Бег с низкого старта; старты из различных исходных положений; бег с ускорением и на время (60м); бег на 40м – 3 – 6 раз, бег на 60м – 3 раза; бег на 100м – 2 раза за урок. Медленный бег до 4 минут; кроссовый бег 500 - 1000м. бег на 80м с преодолением 3 – 4 препятствий. Встречные эстафеты	Бег на 80м с преодолением препятствий	1
96	Бег с низкого старта; старты из различных исходных положений; бег с ускорением и на время (60м); бег на 40м – 3 – 6 раз, бег на 60м – 3 раза; бег на 100м – 2 раза за урок. Медленный бег до 4 минут; кроссовый бег 500 - 1000м. бег на 80м с преодолением 3 – 4 препятствий. Встречные эстафеты	Бег в медленном темпе до 4 мин	1
97	Бег с низкого старта; старты из различных исходных положений; бег с ускорением и на время (60м); бег на 40м – 3 – 6 раз, бег на 60м – 3 раза; бег на 100м – 2 раза за урок. Медленный бег до 4 минут; кроссовый бег 500 - 1000м. бег на 80м с преодолением 3 – 4 препятствий. Встречные эстафеты	Встречные эстафеты	1
98	Запрыгивание на препятствия высотой 60 – 80см. во время бега прыжки в верх на баскетбольное кольцо толчком левой, толчком правой, толчком обеих ног. Прыжки со скакалкой до 2мин. Многоскоки с места и разбега на результат. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (зона отталкивания – 40см); движение рук и ног в полете. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»; переход через планку	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1
99 100 101 102	Метание набивного мяча весом 2 -3кг двумя руками снизу, из – за головы, через голову. Толкание набивного мяча весом 2 – 3кг с места на дальность. Метание в цель. Метание	Толкание набивного мяча	4

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

Тематическое планирование 9 класс

№ пп	Содержание	Тема урока	Кол-во часов
1	Понятие спортивная этика. Инструктаж по правилам Т.Б. на уроках легкой атлетики	Инструктаж по правилам Т.Б. на уроках легкой атлетики	
2	Ходьба на скорость с переходом в бег и обратно. Прохождение отрезков от 100 до 200м. Ходьба группами на перегонки. Пешие переходы по пересеченной местности от 3 до 4км. Фиксированная ходьба.	Ходьба на скорость с переходом в бег и обратно.	
3	Ходьба на скорость с переходом в бег и обратно. Прохождение отрезков от 100 до 200м. Ходьба группами на перегонки. Пешие переходы по пересеченной местности от 3 до 4км. Фиксированная ходьба.	Пешие переходы по пересеченной местности от 3 до 4км.	
4	Бег на скорость 100м; бег на 60м. - 4 раза за урок; на 100м. - 3 раза за урок; эстафетный бег с этапами до 100м. медленный бег до 10-12мин;	Бег на скорость 3 X 100м.	

	совершенствование эстафетного бега (4 по 200м). бег на средние дистанции (800м). Кросс: мальчики - 1000м; девушки – 800м.		
5	Бег на скорость 100м; бег на 60м. - 4 раза за урок; на 100м. – 3 раза за урок; эстафетный бег с этапами до 100м. медленный бег до10 – 12мин; совершенствование эстафетного бега (4 по 200м). бег на средние дистанции (800м). Кросс: мальчики - 1000м; девушки – 800м.	Бег на средние дистанции 800м.	
6	Бег на скорость 100м; бег на 60м. - 4 раза за урок; на 100м. – 3 раза за урок; эстафетный бег с этапами до 100м. медленный бег до10 – 12мин; совершенствование эстафетного бега (4 по 200м). бег на средние дистанции (800м). Кросс: мальчики - 1000м; девушки – 800м.	Бег в медленном темпе до 8 – 12 мин	
7	Бег на скорость 100м; бег на 60м. - 4 раза за урок; на 100м. – 3 раза за урок; эстафетный бег с этапами до 100м. медленный бег до10 – 12мин; совершенствование эстафетного бега (4 по 200м). бег на средние дистанции (800м). Кросс: мальчики - 1000м; девушки – 800м.	Эстафета 4 по 200м	
8	Бег на скорость 100м; бег на 60м. - 4 раза за урок; на 100м. – 3 раза за урок; эстафетный бег с этапами до 100м. медленный бег до10 – 12мин; совершенствование эстафетного бега (4 по 200м). бег на средние дистанции (800м). Кросс: мальчики - 1000м; девушки – 800м.	Бег на скорость 100м	
9	Бег на скорость 100м; бег на 60м. - 4 раза за урок; на 100м. – 3 раза за урок; эстафетный бег с этапами до 100м. медленный бег до10 – 12мин; совершенствование эстафетного бега (4 по 200м). бег на средние дистанции (800м). Кросс: мальчики - 1000м; девушки – 800м.	Кроссовый бег 800м. (Д). 1000м. (Ю)	
10 11 12 13	Специальные упражнения в высоту и в длину. Прыжки в длину с полного разбега способом «согнув ноги»; совершенствование всех фаз прыжка. Прыжок в высоту с полного разбега способом «перешагивание»; совершенствование всех фаз прыжка. Прыжок в высоту с разбега способом	Прыжки в длину способом «согнув ноги» с полного разбега.	

	«перекидной» (для сильных юношей).		
14 15	Метание различных предметов; малого утяжеленного мяча (100 – 150г), гранаты, хоккейного мяча с различных исходных положений (стоя и разбега) в цель и на дальность. Толкание ядра (мальчики – 4кг).	Толкание ядра	
16	Инструктаж по правилам Т.Б. на уроках баскетбола. Отношение к своим товарищам по классу, группе, команде.	Инструктаж по правилам Т.Б. на уроках баскетбола	
17 18 19	Понятие о тактике игры; практическое судейство. Повороты в движении без мяча и после получения мяча в движении. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой при передвижении игрока в парах, тройках. Ведение мяча с изменением направлений (без обводки и обводкой). Броски мяча в корзину с различных положений. Учебная игра.	Ловля и передача мяча одной рукой в парах	
20 21	Понятие о тактике игры; практическое судейство. Повороты в движении без мяча и после получения мяча в движении. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой при передвижении игрока в парах, тройках. Ведение мяча с изменением направлений (без обводки и обводкой). Броски мяча в корзину с различных положений. Учебная игра.	Ведение мяча с обводкой	
22 23	Понятие о тактике игры; практическое судейство. Повороты в движении без мяча и после получения мяча в движении. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой при передвижении игрока в парах, тройках. Ведение мяча с изменением направлений (без обводки и обводкой). Броски мяча в корзину с различных положений. Учебная игра.	Ловля и передача мяча одной рукой в тройках	
24 25	Понятие о тактике игры; практическое судейство. Повороты в движении без мяча и после получения мяча в движении. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой при передвижении игрока в парах, тройках. Ведение мяча с изменением направлений (без обводки и обводкой). Броски мяча в корзину с различных положений. Учебная игра.	Повороты в движении после получения мяча в движении.	
26 27	Понятие о тактике игры; практическое	Броски мяча в корзину с	

	судейство. Повороты в движении без мяча и после получения мяча в движении. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой при передвижении игрока в парах, тройках. Ведение мяча с изменением направлений (без обводки и обводкой). Броски мяча в корзину с различных положений. Учебная игра.	различных положений.	
28 29 30	Понятие о тактике игры; практическое судейство. Повороты в движении без мяча и после получения мяча в движении. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой при передвижении игрока в парах, тройках. Ведение мяча с изменением направлений (без обводки и обводкой). Броски мяча в корзину с различных положений. Учебная игра.	Учебная игра в баскетбол.	
31	Инструктаж по правилам Т.Б. на уроках лыжной подготовки.	Инструктаж по правилам Т.Б. на уроках лыжной подготовки	
32 33 34 35	Виды лыжного спорта (лыжные гонки, слалом, скоростной спуск, прыжки на лыжах, биатлон); правила проведения соревнований по лыжным гонкам; сведения о готовности к соревнованиям. Совершенствование техники изученных ходов; поворот на месте махом назад кнаружи, спуск в средней и высокой стойке; преодоление бугров и впадин; поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне; прохождение на скорость отрезка до 100м 4 – 5 раз за урок; прохождение дистанции 3 – 4 км по среднепересеченной местности; прохождение дистанции 2км на время	Совершенствование одновременного бесшажного и одношажного ходов	
36 37 38 39	Виды лыжного спорта (лыжные гонки, слалом, скоростной спуск, прыжки на лыжах, биатлон); правила проведения соревнований по лыжным гонкам; сведения о готовности к соревнованиям. Совершенствование техники изученных ходов; поворот на месте махом назад кнаружи, спуск в средней и высокой стойке; преодоление бугров и впадин; поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне; прохождение на скорость отрезка до 100м 4 – 5 раз за урок; прохождение дистанции 3 – 4 км по среднепересеченной местности;	Одновременный двухшажный ход	

	прохождение дистанции 2км на время		
40 41	Виды лыжного спорта (лыжные гонки, слалом, скоростной спуск, прыжки на лыжах, биатлон); правила проведения соревнований по лыжным гонкам; сведения о готовности к соревнованиям. Совершенствование техники изученных ходов; поворот на месте махом назад кнаружи, спуск в средней и высокой стойке; преодоление бугров и впадин; поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне; прохождение на скорость отрезка до 100м 4 – 5 раз за урок; прохождение дистанции 3 – 4 км по среднепересеченной местности; прохождение дистанции 2км на время	Преодоление бугров впадин	
42 43	Виды лыжного спорта (лыжные гонки, слалом, скоростной спуск, прыжки на лыжах, биатлон); правила проведения соревнований по лыжным гонкам; сведения о готовности к соревнованиям. Совершенствование техники изученных ходов; поворот на месте махом назад кнаружи, спуск в средней и высокой стойке; преодоление бугров и впадин; поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне; прохождение на скорость отрезка до 100м 4 – 5 раз за урок; прохождение дистанции 3 – 4 км по среднепересеченной местности; прохождение дистанции 2км на время	Спуск в средней и высокой стойке	
44 45	Виды лыжного спорта (лыжные гонки, слалом, скоростной спуск, прыжки на лыжах, биатлон); правила проведения соревнований по лыжным гонкам; сведения о готовности к соревнованиям. Совершенствование техники изученных ходов; поворот на месте махом назад кнаружи, спуск в средней и высокой стойке; преодоление бугров и впадин; поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне; прохождение на скорость отрезка до 100м 4 – 5 раз за урок; прохождение дистанции 3 – 4 км по среднепересеченной местности; прохождение дистанции 2км на время	Повороты на месте махом назад кнаружи	
46 47	Виды лыжного спорта (лыжные гонки, слалом, скоростной спуск, прыжки на лыжах, биатлон); правила проведения	Прохождение отрезков на скорость	

	<p>соревнований по лыжным гонкам; сведения о готовности к соревнованиям. Совершенствование техники изученных ходов; поворот на месте махом назад кнаружи, спуск в средней и высокой стойке; преодоление бугров и впадин; поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне; прохождение на скорость отрезка до 100м 4 – 5 раз за урок; прохождение дистанции 3 – 4 км по среднепересеченной местности; прохождение дистанции 2км на время</p>		
48	<p>Виды лыжного спорта (лыжные гонки, слалом, скоростной спуск, прыжки на лыжах, биатлон); правила проведения соревнований по лыжным гонкам; сведения о готовности к соревнованиям. Совершенствование техники изученных ходов; поворот на месте махом назад кнаружи, спуск в средней и высокой стойке; преодоление бугров и впадин; поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне; прохождение на скорость отрезка до 100м 4 – 5 раз за урок; прохождение дистанции 3 – 4 км по среднепересеченной местности; прохождение дистанции 2км на время</p>	<p>Прохождение дистанции 3 – 4км</p>	
49	<p>Виды лыжного спорта (лыжные гонки, слалом, скоростной спуск, прыжки на лыжах, биатлон); правила проведения соревнований по лыжным гонкам; сведения о готовности к соревнованиям. Совершенствование техники изученных ходов; поворот на месте махом назад кнаружи, спуск в средней и высокой стойке; преодоление бугров и впадин; поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне; прохождение на скорость отрезка до 100м 4 – 5 раз за урок; прохождение дистанции 3 – 4 км по среднепересеченной местности; прохождение дистанции 2км на время</p>	<p>Поворот на параллельных лыжах при спуске по лыжне</p>	
50	<p>Виды лыжного спорта (лыжные гонки, слалом, скоростной спуск, прыжки на лыжах, биатлон); правила проведения соревнований по лыжным гонкам; сведения о готовности к соревнованиям. Совершенствование техники изученных ходов; поворот на</p>	<p>Прохождение дистанции 2км на время</p>	

	<p>месте махом назад кнаружи, спуск в средней и высокой стойке; преодоление бугров и впадин; поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне; прохождение на скорость отрезка до 100м 4 – 5 раз за урок; прохождение дистанции 3 – 4 км по среднепересеченной местности; прохождение дистанции 2км на время</p>		
51	Инструктаж по правилам Т.Б. на занятиях на коньках	Инструктаж по правилам Т.Б. на занятиях на коньках	
52 53 54	<p>Правила судейства на соревнованиях по конькам. Упражнения для развития скоростной выносливости: повторение отрезков по 60, 100, 200м; бег со старта на 30, 40, 50м (4 – 5 раз). Бег в равномерном темпе до 800м (девушки), 1000м (мальчики). Бег командами, с выбыванием. Бег на время (400м – девушки; 600м юноши).</p>	Бег в равномерном темпе до 1000м	
55 56	<p>Правила судейства на соревнованиях по конькам. Упражнения для развития скоростной выносливости: повторение отрезков по 60, 100, 200м; бег со старта на 30, 40, 50м (4 – 5 раз). Бег в равномерном темпе до 800м (девушки), 1000м (мальчики). Бег командами, с выбыванием. Бег на время (400м – девушки; 600м юноши)</p>	Повторный бег на 60, 100, 200м. (3 – 4 раза)	
57 58	<p>Правила судейства на соревнованиях по конькам. Упражнения для развития скоростной выносливости: повторение отрезков по 60, 100, 200м; бег со старта на 30, 40, 50м (4 – 5 раз). Бег в равномерном темпе до 800м (девушки), 1000м (мальчики). Бег командами, с выбыванием. Бег на время (400м – девушки; 600м юноши)</p>	Бег командами, с выбыванием	
59 60	<p>Правила судейства на соревнованиях по конькам. Упражнения для развития скоростной выносливости: повторение отрезков по 60, 100, 200м; бег со старта на 30, 40, 50м (4 – 5 раз). Бег в равномерном темпе до 800м (девушки), 1000м (мальчики). Бег командами, с выбыванием. Бег на время (400м – девушки; 600м юноши)</p>	Бег со старта	
61 62	<p>Правила судейства на соревнованиях по конькам. Упражнения для развития скоростной выносливости: повторение отрезков по 60, 100, 200м; бег со</p>	Бег на время	

	старта на 30, 40, 50м (4 – 5 раз). Бег в равномерном темпе до 800м (девушки), 1000м (мальчики). Бег командами, с выбыванием. Бег на время (400м – девушки; 600м юноши)		
63	Инструктаж по правилам Т.Б. на уроках гимнастики	Инструктаж по правилам Т.Б. на уроках гимнастики	
64	Выполнение строевых команд (четкость и правильность) за предыдущие годы. Размыкание в движении на заданный интервал. Сочетание ходьбы и бега в шеренге и колонне; изменение скорости передвижения. Фигурная маршировка. Выполнение команд ученика (при контроле учителя).	Размыкание в движении на заданный интервал	
65	С гимнастическими палками. Выполнение команд «Смирно! Вольно!» с палкой. Совмещение движений палки с движениями туловища, ног. Выполнение 5 – 7 упражнений с гимнастической палкой. С набивными мячами (вес 2 – 3кг), броски набивного мяча друг другу одной рукой от правого и левого плеча. Передача набивного мяча из одной руки в другую сзади туловища и между ног. Сгибание и разгибание ног с набивным мячом между ног сидя на полу. Упражнения на гимнастической скамейке. Ходьба и бег по гимнастической скамейке. Ходьба по рейке гимнастической скамейки. Расхождение в парах, выполнение комплексов упражнений	ОРУ с предметами	
66	Пружинистые приседания в положении выпада вперед, опираясь ногой о рейку на уровне колена. Сгибание и разгибание рук в положении лежа на полу, опираясь ногами на вторую – третью рейку от пола (мальчики)	Выпады вперед на гимнастической бстенке	
67	Для мальчиков; кувырок вперед из положения, сидя на пятках; толчком одной ноги и махом другой встать на голову с опорой на руки. Для девочек; из положения «мост» поворот вправо – налево в упор в упор	Кувырок вперед из положения сидя на пятках	

	на правое – левое колено (сильным - в упор присев).		
68	Изучение раннее разученных висов и упоров. Вис на время с различными положениями ног (в стороны, согнуты и т.д.). Простые комбинации на брусках.	Вис на время с различными положениями ног	
69	Передача набивного мяча в колонне справа, слева. Передача нескольких предметов по кругу (мяч, булава).	Передача нескольких предметов по кругу	
70	Обучение завязыванию каната петлей на бедре. Соревнование в лазанье на канате. Лазание в висе на руках по канату. Подтягивание в висе на канате	Лазание в висе на руках по канату	
71	Упражнения на бревне высотой 100см. Для девочек: вскок с опорой в сед на бревне; прыжки на одной ноге, другую вперед (назад, в сторону); повороты махом ноги назад; переход из положения, сидя ноги врозь в упор лежа. Соскок прогнувшись, ноги врозь	Соскок прогнувшись ноги врозь	
72	Совершенствование всех видов раннее изученных прыжков с увеличением высоты снаряда, расстояния мостика от козла, коня. Прыжок боком через коня с ручками и другие снаряды. Преодоление полосы препятствий. Для юношей: лазание по двум канатам без помощи ног, перейти на гимнастическую стенку, спустится вниз, стать в упор на колени на гимнастический конь (козел), выполнить соскок прогнувшись. Для девушек: выполнить любой вид опорного прыжка, наскок с мостика на бревно, пробегать по бревну, соскок с поворотом на 90*.	Прыжок боком через коня	
73	Инструктаж по правилам Т.Б. на уроках волейбола	Инструктаж по правилам Т.Б. на уроках волейбола	
74 75	Влияние занятий волейболом на готовность ученика трудится. Прием мяча снизу у сетки; Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении; Верхняя прямая подача. Блокирование мяча. Блокирование мяча. Прямой нападающий удар через сетку с шагом. Прыжки вверх с места, с шага, трех шагов (серия 3 – 6 по 5 – 10 раз).	Прием мяча снизу у сетки	
76 77	Влияние занятий волейболом на готовность ученика трудится. Прием мяча снизу у сетки; Отбивание мяча	Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку	

	<p>снизу двумя руками через сетку на месте и в движении; Верхняя прямая подача. Блокирование мяча.</p> <p>Блокирование мяча. Прямой нападающий удар через сетку с шагом.</p> <p>Прыжки вверх с места, с шага, трех шагов (серия 3 – 6 по 5 – 10 раз).</p>		
78 79 80	<p>Влияние занятий волейболом на готовность ученика трудится. Прием мяча снизу у сетки; Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении; Верхняя прямая подача. Блокирование мяча.</p> <p>Блокирование мяча. Прямой нападающий удар через сетку с шагом.</p> <p>Прыжки вверх с места, с шага, трех шагов (серия 3 – 6 по 5 – 10 раз).</p>	Верхняя прямая подача	
81 82 83	<p>Влияние занятий волейболом на готовность ученика трудится. Прием мяча снизу у сетки; Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении; Верхняя прямая подача. Блокирование мяча.</p> <p>Блокирование мяча. Прямой нападающий удар через сетку с шагом.</p> <p>Прыжки вверх с места, с шага, трех шагов (серия 3 – 6 по 5 – 10 раз).</p>	Блокирование мяча	
84 85	<p>Влияние занятий волейболом на готовность ученика трудится. Прием мяча снизу у сетки; Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении; Верхняя прямая подача. Блокирование мяча.</p> <p>Блокирование мяча. Прямой нападающий удар через сетку с шагом.</p> <p>Прыжки вверх с места, с шага, трех шагов (серия 3 – 6 по 5 – 10 раз).</p>	Прямой нападающий удар через сетку с шагом	
86 87	<p>Влияние занятий волейболом на готовность ученика трудится. Прием мяча снизу у сетки; Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении; Верхняя прямая подача. Блокирование мяча.</p> <p>Блокирование мяча. Прямой нападающий удар через сетку с шагом.</p> <p>Прыжки вверх с места, с шага, трех шагов (серия 3 – 6 по 5 – 10 раз).</p>	Прыжки вверх с места, с шага, трех шагов	
88	<p>Ходьба на скорость с переходом в бег и обратно. Прохождение отрезков от 100 до 200м. Ходьба группами на перегонки. Пешие переходы по пересеченной местности от 3 до 4км.</p>	Прохождение отрезков от 100 до 200м	

	Фиксированная ходьба.		
89	Ходьба на скорость с переходом в бег и обратно. Прохождение отрезков от 100 до 200м. Ходьба группами на перегонки. Пешие переходы по пересеченной местности от 3 до 4км. Фиксированная ходьба.	Фиксированная ходьба	
90	Бег на скорость 100м; бег на 60м. - 4 раза за урок; на 100м. – 3 раза за урок; эстафетный бег с этапами до 100м. медленный бег до 10 – 12мин; совершенствование эстафетного бега (4 по 200м). Кросс: мальчики - 1000м; девушки – 800м.	Бег на скорость 3 X 100м.	
91	Бег на скорость 100м; бег на 60м. - 4 раза за урок; на 100м. – 3 раза за урок; эстафетный бег с этапами до 100м. медленный бег до 10 – 12мин; совершенствование эстафетного бега (4 по 200м). Кросс: мальчики - 1000м; девушки – 800м.	Бег на средние дистанции 800м.	
92	Бег на скорость 100м; бег на 60м. - 4 раза за урок; на 100м. – 3 раза за урок; эстафетный бег с этапами до 100м. медленный бег до 10 – 12мин; совершенствование эстафетного бега (4 по 200м). Кросс: мальчики - 1000м; девушки – 800м.	Бег в медленном темпе до 8 – 12 мин	
93	Бег на скорость 100м; бег на 60м. - 4 раза за урок; на 100м. – 3 раза за урок; эстафетный бег с этапами до 100м. медленный бег до 10 – 12мин; совершенствование эстафетного бега (4 по 200м). Кросс: мальчики - 1000м; девушки – 800м.	Эстафета 4 по 200м	
94	Бег на скорость 100м; бег на 60м. - 4 раза за урок; на 100м. – 3 раза за урок; эстафетный бег с этапами до 100м. медленный бег до 10 – 12мин; совершенствование эстафетного бега (4 по 200м). Кросс: мальчики - 1000м; девушки – 800м.	Кросс 1000м (М) 800м (Д)	
95 96 97	Специальные упражнения в высоту и в длину. Прыжки в длину с полного разбега способом «согнув ноги»; совершенствование всех фаз прыжка. Прыжок в высоту с полного разбега способом «перешагивание»; совершенствование всех фаз прыжка. Прыжок в высоту с разбега способом «перекидной» (для сильных юношей).	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	
98 99	Специальные упражнения в высоту и в	Прыжок в высоту с разбега	

	длину. Прыжки в длину с полного разбега способом «согнув ноги»; совершенствование всех фаз прыжка. Прыжок в высоту с полного разбега способом «перешагивание»; совершенствование всех фаз прыжка. Прыжок в высоту с разбега способом «перекидной» (для сильных юношей).	способом «перешагивание»	
100 1 01 102	Метание различных предметов; малого утяжеленного мяча (100 – 150г), гранаты, хоккейного мяча с различных исходных положений (стоя и разбега) в цель и на дальность. Толкание ядра (мальчики – 4кг).	Толкание ядра (мальчики – 4кг).	
103 104 105	Метание различных предметов; малого утяжеленного мяча (100 – 150г), гранаты, хоккейного мяча с различных исходных положений (стоя и разбега) в цель и на дальность. Толкание ядра (мальчики – 4кг).	Метание малого мяча утяжеленного мяча	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 327766045235508045123579633876966067016845890589

Владелец Мишкина Татьяна Валентиновна

Действителен с 29.09.2023 по 28.09.2024