Муниципальное казенное образовательное учреждение
Семейская школа основного общего образования

ПРИНЯТО

школьным методическим

объединением протокол №1

от «30» 08.2019 г.

Директор школы
З.П.Гермоненко

Рабочая программа

по физической культуре

5 - 9 класс

2019 – 2020 учебный год

Учитель физической культуре

Стасенко Л.И

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка…….3
Планируемые результаты изучения предмета
«Физическая культура» в основной школе……4
Содержание учебного предмета……...8
Тематическое планирование ……9
Календарно- тематическое планирование……..27
Оценочно измерительные материалы

Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному курсу «Физическая культура» для 5-9 классовразработана в соответствии:
- приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от17 декабря 2010 г. № 1897 об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования список изменяющих документов (в ред. Приказов Минобрнауки России от 29.12.2014 № 1644, от 31.12.2015 № 1577)
- с авторской программой «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5-9 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2012) и обеспечена учебником для общеобразовательных учреждений «Физическая культура. 5—9 классы» (М.: Просвещение).2014.

Курс «Физическая культура» изучается с 5 по 9 класс из расчёта 3 ч в неделю: в 5 классе — 105 ч, в 6 классе — 105 ч, в 7 классе — 105 ч, в 8 классе — 105 ч, в 9 классе — 105 ч. Рабочая программа рассчитана на105 ч. (по 3 ч в неделю).
Из-за отсутствия условий для изучения программного материала "Плавание", часы, отведенные на этот раздел отданы на усиление раздела "Легкая атлетика" и "Спортивные игры". Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.
Содержание программного материала состоит из двух основных частей: **базовой** и **вариативной** (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. ***Базовый*** компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.
Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры включает в себя программный материал по отдельным видам :спортивные игры, легкая атлетика.
Календарно- тематическое планирование Рабочей программы предполагает наличие контроля за теоретической подготовленностью, по технике владения двигательными действиями. Мониторинг физического развития проводится два раза в год (сентябрь 1-6 урок) , май (89-94 урок). Контрольные уроки проводятся после изучения конкретной темы или раздела. Текущий контроль включает в себя опрос, тестирование, умение выполнять конкретное двигательное действие.
Успеваемость учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к *подготовительной и специальной медицинским группам*, оценивается на общих основаниях, за исключениям тех видов двигательных действий и нормативов, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Планируемые результаты изучения предмета «Физическая культура» в основной школе.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного курса

Регулятивные

Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;

2

5-6

Умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

3

7-9

Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

1

5

Умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

5

5-9

Формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;

5

5-9

Формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

5

5-9

Познавательные

Овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

2

8-9

Понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;

5
5-9

Понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

5
5-9

Коммуникативные

Владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;

5
5-9

Владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

5
5-9

Владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

5
5-9

Владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

5
5-9

Владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

5
5-9

Владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

5
5-9

Личностные результаты:

Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;

5
5-9

Владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;

5
5-9

Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

5

5-9

Владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

5
5-9

Способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

5
5-9

Способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;

5
5-9

Владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

5
5-9

Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

5
5-9

Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

5
5-9

Предметные результаты

Предметные результаты изучения предметной области "Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности" должны отражать:

Физическая культура:

1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких

травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
4) расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);
(в ред. Приказа Минобрнауки России от 29.12.2014 N 1644)
6) для слепых и слабовидящих обучающихся:
формирование приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий;
формирование представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни;
(пп. 6 введен Приказом Минобрнауки России от 31.12.2015 N 1577)
7) для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:
владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью, с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений у обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата;
владение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
владение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
владение доступными техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;
умение ориентироваться с помощью сохранных анализаторов и безопасно передвигаться в пространстве с использованием при самостоятельном передвижении ортопедических приспособлений.
(пп. 7 введен Приказом Минобрнауки России от 31.12.2015 N 1577)

Учащийся научится

характеризовать историю развития спорта и олимпийского движения, положительное их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

- характеризовать основные направления развития физической культуры в обществе, её цели, задачи и формы организации;

2
8-9

Обосновывать знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

5
5-9

Овладеет умениями:

- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплывать 50 м;

5
5-9

- в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10— 15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;

5
5-9

- в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

5
5-9

в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

5
5-9

« демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

5
5-9

Учащийся получит возможность научиться

- проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;

5
5-9

- взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

5
5-9
способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований
5
5-9
- преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;

5
5-9
- организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
5
5-9
- организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.
3
7-9
-овладеет способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
5
5-9
- овладеет способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
5
5-9
- овладеет правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.
5
5-9
- проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.
5
5-9
- овладеет способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.
5
5-9

- составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

5

5-9

Содержание курса

Знания о физической культуре

- история физической культуры: Олимпийские игры древности. Возрождение олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Характеристика видов спорта. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе.
- Физическая культура (основные понятия): Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спора. Профессионально- прикладная физическая подготовка.
- Физическая культура человека: Режим дня и его основное содержание. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

- Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой: Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. Планирование занятий физической подготовкой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.
-Оценка эффективности занятий физической культурой: Самонаблюдение и самоконтроль.. оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений(технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

-Физкультурно-оздоровительная деятельность: Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной и корригирующей физической культуры.
- Спортивно оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью:
Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики). Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях.
Легкая атлетика: Беговые упражнения. Прыжковые Упражнения. Метание малого мяча.
Лыжные гонки: Передвижение на лыжах.
Спортивные игры: Баскетбол, волейбол, гандбол, футбол: Игра по правилам.
Прикладно-ориентированная подготовка: Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности: гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжная подготовка, спортивные игры.

Тематическое планирование курса физической культуры
5 класс (105часа, 3 часа в неделю)

п/№

Вид программного материала

Количество часов

1

Знания о физической культуре

На каждом уроке

2

Легкая атлетика

30

3

Спортивные игры

30

4

Гимнастика с элементами акробатики

22

5

Лыжная подготовка

20

Всего часов:

105

Тематическое планирование курса физической культуры
6 класс (105 часа, 3 часа в неделю)

п/№

Вид программного материала

Количество часов

1

Знания о физической культуре

На каждом уроке

2

Легкая атлетика

30

3

Спортивные игры

30

4

Гимнастика с элементами акробатики

22

5

Лыжная подготовка

20

Всего часов:

105

Тематическое планирование курса физической культуры
7 класс (105 часа, 3 часа в неделю)

п/№

Вид программного материала

Количество часов

1

Знания о физической культуре

На каждом уроке

2

Легкая атлетика

30

3

Спортивные игры

30

4

Гимнастика с элементами акробатики

22

5

Лыжная подготовка

20

Всего часов:

105

Тематическое планирование курса физической культуры
8 класс (105 часа, 3 часа в неделю)

п/№

Вид программного материала

Количество часов

1

Знания о физической культуре

На каждом уроке

2

Легкая атлетика

30

3

Спортивные игры

30

4

Гимнастика с элементами акробатики

22

5

Лыжная подготовка

20

Всего часов:

105

Тематическое планирование курса физической культуры
9 класс (105 часа, 3 часа в неделю)

п/№

Вид программного материала

Количество часов

1

Знания о физической культуре

На каждом уроке

2

Легкая атлетика

30

3

Спортивные игры

30

4

Гимнастика с элементами акробатики

22

5

Лыжная подготовка

20

Всего часов:

105

Тематическое планирование 5-9 класс

5 класс

Знания о физической культуре

История физической культуры

Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

Физическая культура (основные понятия)

Физическое развитие человека.

Физическая культура человека

Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. **Подготовка к занятиям физической культурой.**

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики

Организующие команды и приемы:

- построение и перестроение на месте;
- перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением;
- перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием;

Акробатические упражнения и комбинации:

-кувырок вперед и назад;

- стойка на лопатках.

Акробатическая комбинация (мальчики и девочки):

и.п. основная стойка. Упор присев-кувырок вперед в упор присев-перекат назад-стойка на лопатках-сед с прямыми ногами-наклон вперед руками достать носки-упор присев-кувырок вперед-и.п.

Ритмическая гимнастика (девочки)

- стилизованные общеразвивающие упражнения.

Опорные прыжки:
Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см)
Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)
- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.
Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики)
- висы согнувшись, висы прогнувшись.
- подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе.
Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях:
девочки: (упражнения на разновысоких брусьях) Вис на верхней жерди -вис присев на нижней жерди-вис лежа на нижней жерди-вис на верхней жерди-соскок.

Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков)

Прикладно-ориентированные упражнения:
- лазанье по канату (мальчики);
- лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки);
- приземление на точность и сохранение равновесия;
- преодоление полос препятствий.
Упражнения общеразвивающей направленности.
Общефизическая подготовка:
- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.
Развитие гибкости
- наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны;
- упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты);
- комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.
- комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений;
- упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).
Развитие координации движений
- преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;
- броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега;
- разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;
- прыжки на точность отталкивания и приземления.
Развитие силы
- подтягивание в висе и отжимание в упоре;
- подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки);
- отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;
- поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты;
- метание набивного мяча из различных исходных положений;
- комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).

Легкая атлетика

Беговые упражнения:
- бег на короткие дистанции: *от 10 до 15 м;*
- ускорение с высокого старта;
бег с ускорением от 30 до 40 м;
скоростной бег до 40 м;
на результат 60 м;
- высокий старт;
- бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут;
- кроссовый бег; *бег на 1000м.*
- варианты челночного бега 3х10 м.
Прыжковые упражнения:
- прыжок в длину с *7-9 шагов* разбега способом «согнув ноги»;
- прыжок в высоту с *3-5 шагов* разбега способом «перешагивание».
Метание малого мяча:
- метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены;
- метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность;
- метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень;
- броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков)

Прикладно-ориентированные упражнения:
- передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности;
- преодоление полос препятствий.
Упражнения общеразвивающей направленности.
Общефизическая подготовка:
- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.
Легкая атлетика:
Развитие выносливости
- бег с максимальной скоростью в режиме повоторно-интервального метода;
- бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.
Развитие силы
- прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны);
- запрыгивание с последующим спрыгиванием;
- комплексы упражнений с набивными мячами.
Развитие быстроты
- бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры;
- повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой);
- прыжки через скакалку в максимальном темпе;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Спортивные игры
Баскетбол
- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- остановка двумя шагами и прыжком;
- повороты без мяча и с мячом;
- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)
- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости;

- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;
- передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении;
- передача мяча одной рукой от плеча на месте;
- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;
- броски одной и двумя руками с места и в движении(после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м
- штрафной бросок;
- вырывание и выбивание мяча;
- игра по правилам.

Волейбол

- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);
- прием и передача мяча двумя руками снизу *на месте в паре, через сетку*;
- прием и передача мяча сверху двумя руками;
- нижняя прямая подача;
- игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

Прикладно-ориентированная подготовка(в процессе уроков)

Упражнения общеразвивающей направленности.
Общефизическая подготовка:
- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

Развитие быстроты
- ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.);
- выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;
- челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед);
- прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие выносливости
- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

Развитие координации движений
- броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени;
- бег с «тенью» (повторение движений партнера);
- бег по гимнастической скамейке;
- броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола).

Развитие силы
многоскоки; прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперед, в приседе).

Лыжная подготовка (лыжные гонки)

Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъём "полуёлочкой". Торможение "плугом". Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 3 км.

6 класс

Знания о физической культуре

История физической культуры
История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.
Физическая культура (основные понятия)
Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.
Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.
Физическая культура человека
Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. **Подготовка к занятиям физической культурой.**
Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).
Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.
Гимнастика с основами акробатики
Организующие команды и приемы:
- построение и перестроение на месте;
- строевой шаг; размыкание и смыкание.
Акробатические упражнения и комбинации:
-два кувырка вперед слитно; "мост" и положения стоя с помощью.
Акробатическая комбинация.
Мальчики и девочки:
и.п. основная стойка-упор присев-2 кувырка вперед-упор присев-перекат назад-стойка на лопатках-сед -наклон вперед, руками достать носки ног-встать-мост с помощью- лечь на спину-упор присев-кувырок назад-встать руки в стороны.
Ритмическая гимнастика (девочки)
- стилизованные общеразвивающие упражнения.
Опорные прыжки:
-прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см)
Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)
- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.
Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине(мальчики)
Упражнения на низкой перекладине.
Из виса стоя махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор-махом назад-соскок с поворотом на 90 °
Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях:
Мальчики:
размахивание в упоре на брусьях - сед ноги врозь-перемах левой ногой вправо-сед на бедре, правая рука в сторону- упор правой рукой на жердь спереди обратным хватом - соскок с поворотом на 90 ° внутрь.
Девочки:

Разновысокие брусья.
Из виса на верхней жерди размахивание изгибами - вис присев- вис лежа-упор сзади на нижней жерди-соскок с поворотом на 90 ° влево (вправо).

Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков)

Прикладно-ориентированные упражнения:
- лазанье по канату (мальчики);
- лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки);
- приземление на точность и сохранение равновесия;
- преодоление полос препятствий.

Упражнения общеразвивающей направленности.
Общефизическая подготовка:
- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

Развитие гибкости
- наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны;
- упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты);
- комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.
- комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений;
- упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений
- преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;
- броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега;
- разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;
- прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силы
- подтягивание в висе и отжимание в упоре;
- подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки);
- отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;
- поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты;
- метание набивного мяча из различных исходных положений;
- комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).

Легкая атлетика
Беговые упражнения:
- бег на короткие дистанции: от 15 до 30 м;
- ускорение с высокого старта;
бег с ускорением от 30 до 50 м; скоростной бег до 50 м;
на результат 60 м;
- высокий старт;
- бег в равномерном темпе до 15 минут;
- кроссовый бег; бег на 1200м.
- варианты челночного бега 3х10 м.

Прыжковые упражнения:
- прыжок в длину с *7-9 шагов* разбега способом «согнув ноги»;
- прыжок в высоту с *3-5 шагов* разбега способом «перешагивание».
Метание малого мяча:
- метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены;
- метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность;
- метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень;
- броски набивного мяча двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков)

Прикладно-ориентированные упражнения:
- передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности;
- преодоление полос препятствий.
Упражнения общеразвивающей направленности.
Общефизическая подготовка:
- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.
Развитие выносливости
- бег с максимальной скоростью в режиме повоторно-интервального метода;
- бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.
Развитие силы
- прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны);
- запрыгивание с последующим спрыгиванием;
- комплексы упражнений с набивными мячами.
Развитие быстроты
- бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры;
- повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой);
- прыжки через скакалку в максимальном темпе;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Спортивные игры
Баскетбол
- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- остановка двумя шагами и прыжком;
- повороты без мяча и с мячом;
- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)
- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек;
по прямой, с изменением направления движения и скорости;
- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;
- передача мяча двумя руками от груди *на месте и в движении*;
- передача мяча одной рукой от плеча *на месте*;
- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;
броски одной и двумя руками с места и в движении(после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м.
- штрафной бросок;
- вырывание и выбивание мяча;
- игра по правилам.
Волейбол
- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;

- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);
- прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;
- прием и передача мяча сверху двумя руками;
- нижняя прямая подача;
- игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков)

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общефизическая подготовка:

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

Развитие быстроты

- ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.);
- выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;
- челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед);
- прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие выносливости

- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

Развитие координации движений

- броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени;
- бег с «тенью» (повторение движений партнера);
- бег по гимнастической скамейке;
- броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола).

Лыжная подготовка (лыжные гонки)

Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Подъём "ёлочкой". Торможение и поворот упором. Прохождение дистанции 3,5 км. Игры; "Остановка рывком", "Эстафета с передачей палок", "С горки на горку", и др.

7 класс

Знания о физической культуре

История физической культуры

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура (основные понятия)

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Спортивная подготовка

Физическая культура человека

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. **Подготовка к занятиям физической культурой.**

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).

Оценка эффективности занятий физической культурой.
Самонаблюдение и самоконтроль.
Физическое совершенствование
Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)
Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.
- Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.
- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.
Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.
- Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).
Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.
Гимнастика с основами акробатики
Организующие команды и приемы:
- построение и перестроение на месте;
- выполнение команд "Пол-оборота направо!"
- "Пол-оборота налево!", "Полшага!", "Полный шаг!".

Акробатические упражнения и комбинации:
Мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми руками.
Акробатическая комбинация: и.п.- основная стойка- упор присев-кувырок вперед в стойку на лопатках-сед, наклон к прямым ногам-упор присев- стойка на голове с согнутыми ногами- кувырок вперед- встать, руки в стороны.
Девочки: кувырок назад в полушпагат.
Акробатическая комбинация: и.п.- основная стойка. Равновесие на одной ноге (ласточка)- упор присев-кувырок вперед-перекат назад-стойка на лопатках-сед, наклон вперед к прямым ногам-встать- мост с помощью-встать-упор присев-кувырок назад в полушпагат.
Ритмическая гимнастика (девочки)
- стилизованные общеразвивающие упражнения.
Опорные прыжки:
Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в ширину , высота 100-115 см).
Девочки: прыжок ноги врозь(козел в ширину, высота 105-110 см).
Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)
- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.
Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине(мальчики)
подъём переворотом в упор толчком двумя ногами правой (левой) ногой в упор вне - спад подъём- перемах правой (левой) назад - соскок с поворотом на 90 °.
Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях
Мальчики (на параллельных брусьях): размахивание в упоре-сед ноги врозь-перемах во внутрь- упор- размахивание в упоре- соскок махом назад.
Девочки: махом одной и толчком другой ноги о верхнюю жердь - подъём переворотом в упор на нижнюю жердь- соскок назад с поворотом на 90 °

Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков)

Прикладно-ориентированные упражнения:

- лазанье по канату (мальчики);
- лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки);
- приземление на точность и сохранение равновесия;
- преодоление полос препятствий.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общефизическая подготовка:
- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

Развитие гибкости
- наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны;
- упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты);
- комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.
- комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений;
- упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений
- преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;
- броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега;
- разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;
- прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силы
- подтягивание в висе и отжимание в упоре;
- подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки);
- отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;
- поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты;
- метание набивного мяча из различных исходных положений;
- комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).

Легкая атлетика

Беговые упражнения:
- ускорение с высокого старта от 30 до 40 м;
бег с ускорением от 40 до 60 м;
скоростной бег до 60 м;
на результат 60 м;
- высокий старт;
- бег в равномерном темпе : мальчики до 20 минут, девочки до 15 мин.
- кроссовый бег; бег на 1500м.
- варианты челночного бега 3х10 м.

Прыжковые упражнения:
- прыжок в длину с *7-9 шагов* разбега способом «согнув ноги»;
- прыжок в высоту с *3-5 шагов* разбега способом «перешагивание».

Метание малого мяча:
- метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены;
- метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность;

- метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень;
- броски набивного мяча двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков)

Прикладно-ориентированные упражнения:
- передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности;
- преодоление полос препятствий.
Упражнения общеразвивающей направленности.
Общефизическая подготовка:
- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.
Развитие выносливости
- бег с максимальной скоростью в режиме повоторно-интервального метода;
- бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.
Развитие силы
- прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны);
- запрыгивание с последующим спрыгиванием;
- комплексы упражнений с набивными мячами.
Развитие быстроты
- бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры;
- повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой);
- прыжки через скакалку в максимальном темпе;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Спортивные игры
Баскетбол
- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- остановка двумя шагами и прыжком;
- повороты без мяча и с мячом;
- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)
- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости;
- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте с пассивным сопротивлением защитника;
- передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника;
- передача мяча одной рукой от плеча на месте;
- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;
-броски одной и двумя руками с места и в движении(после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м.
- то же с пассивным противодействием.
- штрафной бросок;
- вырывание и выбивание мяча;
- игра по правилам.
Волейбол
- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);
- прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;

- прием и передача мяча сверху двумя руками;
- нижняя прямая подача;
- игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков)

Упражнения общеразвивающей направленности.
Общефизическая подготовка:
- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.
Развитие быстроты
- ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.);
- выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;
- челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед);
- прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.
Развитие выносливости
- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.
Развитие координации движений
- броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени;
- бег с «тенью» (повторение движений партнера);
- бег по гимнастической скамейке;
- броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола).
Развитие силы
многоскоки; прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперед, в приседе).

Лыжная подготовка (лыжные гонки)

Одновременный одношажный ход. Подъём в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом. Прохождение дистанции 4 км. Игры: "Гонки с преследованием", "Гонки с выбыванием", "Карельская гонка" и др.

8 класс
Знания о физической культуре

История физической культуры
Физическая культура в современном обществе.
Физическая культура (основные понятия)
Всестороннее и гармоничное физическое развитие.
Здоровье и здоровый образ жизни.
Физическая культура человека
Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. **Подготовка к занятиям физической культурой.**
Планирование занятий физической культурой
Оценка эффективности занятий физической культурой.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.
Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).
Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)
Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.
- Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.
- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.
Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.
- Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики
Организующие команды и приемы:
- построение и перестроение на месте;
-команда "Прямо!";
-повороты в движении направо, налево.
Акробатические упражнения и комбинации:
Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках.
Акробатическая комбинация: и.п.: основная стойка. Упор присев - кувырок назад в упор стоя ноги врозь - стойка на голове и руках - кувырок вперед со стойки - длинный кувырок вперед - встать, руки в стороны.
Девочки: "мост" и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад.
Акробатическая комбинация: Равновесие на одной (ласточка) - два кувырка слитно - кувырок назад - мост из положения стоя или лёжа - поворот на 180 ° в упор присев - перекат назад - стойка на лопатках - переворот назад в полушпагат через плечо - упор присев - прыжок вверх с поворотом на 360 °
Ритмическая гимнастика (девочки)
- стилизованные общеразвивающие упражнения.
Опорные прыжки:
Мальчики: прыжок согнув ноги(козел в длину, высота 115см).
Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)
- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.
Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине(мальчики)
Из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъём махом назад в сед ноги врозь; подъём завесом вне.

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях
Мальчики: из упора на предплечьях - подъём махом вперед в сед ноги врозь - перемах внутрь - соскок махом назад.
Девочки:
- из виса стоя на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ступнями о верхнюю жердь - махом одной и толчком другой ноги переворот в упор на нижнюю жердь - махом назад соскок с поворотом на 90 °
Размахивание изгибами в висе на верхней жерди - вис лёжа на нижней жерди - сед боком соскок с поворотом на 90 °

Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков)

Прикладно-ориентированные упражнения:
- лазанье по канату (мальчики);
- лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки);
- приземление на точность и сохранение равновесия;
- преодоление полос препятствий.
Упражнения общеразвивающей направленности.
Общефизическая подготовка:
- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.
Развитие гибкости
- наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны;
- упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты);
- комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.
- комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений;
- упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).
Развитие координации движений
- преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;
- броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега;
- разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;
- прыжки на точность отталкивания и приземления.
Развитие силы
- подтягивание в висе и отжимание в упоре;
- подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки);
- отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;
- поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты;
- метание набивного мяча из различных исходных положений;
- комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).

Легкая атлетика
Беговые упражнения:
низкий старт до 30 м;

- от 70 до 80 м;
- до 70 м.
- бег на результат 60 м;
- высокий старт;
- бег в равномерном темпе от 20 минут;
- кроссовый бег; бег на 2000м (мальчики) и 1500 м (девочки).
- варианты челночного бега 3х10 м.

Прыжковые упражнения:
- прыжок в длину с 11-13 шагов разбега способом «согнув ноги»;
- прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание».

Метание малого мяча:
- метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) (девушки с расстояния 12-14 м, юноши - до 16 м)
- метание малого мяча на дальность;
- броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков)

Прикладно-ориентированные упражнения:
- передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности;
- преодоление полос препятствий.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общефизическая подготовка:
- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

Развитие выносливости
- бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода;
- бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.

Развитие силы
- прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны);
- запрыгивание с последующим спрыгиванием;
- комплексы упражнений с набивными мячами.

Развитие быстроты
- бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры;
- повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой);
- прыжки через скакалку в максимальном темпе;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Спортивные игры

Баскетбол
- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- остановка двумя шагами и прыжком;
- повороты без мяча и с мячом;
- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)
- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника;
- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;
- передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника;
- передача мяча одной рукой от плеча на месте;

- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;
-броски одной и двумя руками с места и в движении(после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м;
- то же с пассивным противодействием;
- штрафной бросок;
- вырывание и выбивание мяча;
- игра по правилам.

Волейбол

- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);
- прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;
- прием и передача мяча сверху двумя руками;
- нижняя прямая подача;
- передача мяча над собой, во встречных колоннах.
-отбивание кулаком через сетку.
- игра по упрощенным правилам волейбола.

Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков)

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общефизическая подготовка:

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

Развитие быстроты

- ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.);
- выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;
- челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед);
- прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие выносливости

- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

Развитие координации движений

- броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени;
- бег с «тенью» (повторение движений партнера);
- бег по гимнастической скамейке;
- броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола).

Развитие силы

многоскоки; прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперед, в приседе).

Лыжная подготовка (лыжные гонки)

Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Торможение и поворот "плугом". Прохождение дистанции 4,5 км. Игры "Гонки с выбыванием", "Как по часам", "Биатлон"

9 класс

Знания о физической культуре

История физической культуры

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования)
Физическая культура (основные понятия)
Адаптивная физическая культура
Профессионально-прикладная физическая подготовка.
Физическая культура человека
Восстановительный массаж.
Проведение банных процедур.
Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности
Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.Подготовка к занятиям физической культурой.
Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.
Организация досуга средствами физической культуры.
Оценка эффективности занятий физической культурой.
Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.
Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)
Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.
- Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.
- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.
Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.
- Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики
Организующие команды и приемы:
- построение и перестроение на месте;
-переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении.
Акробатические упражнения и комбинации:
Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед с трёх шагов разбега.
Акробатическая комбинация: Из упора присев - силой стойка на голове и руках - кувырок вперед со стойки - кувырок назад - длинный кувырок вперед - встать, руки в стороны.
Девочки: равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед.
Акробатическая комбинация: : Равновесие на одной (ласточка) - два кувырка слитно - кувырок назад - мост из положения стоя или лёжа - поворот на 180 ° в упор присев - перекат назад - стойка на лопатках - переворот назад в полушпагат через плечо - упор присев - прыжок вверх с поворотом на 360 °
Ритмическая гимнастика (девочки)
- стилизованные общеразвивающие упражнения.
Опорные прыжки:

Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см).
Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).
Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)
- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.
Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики)
Из виса - подъём перевортом в упор силой - перемах правой - сед верхом - спад завесом - перемах назад - оборот вперед - соскок.
Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях
Мальчики: размахивание в упоре на руках - сед ноги врозь - перемах внутрь - соскок махом назад.
Девочки (разновысокие брусья) : из виса прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю жердь - переворот в упор на нижнюю жердь - перемах правой ногой, сед на левом бедре - угол, опираясь левой рукой за верхнюю жердь, а правой рукой сзади - встать - равновесие (ласточка) на нижней жерди, опираясь руками о верхнюю жердь -упор на верхней жерди - оборот вперед в вис на верхней жерди - соскок.

Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков)

Прикладно-ориентированные упражнения:
- лазанье по канату (мальчики);
- лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки);
- приземление на точность и сохранение равновесия;
- преодоление полос препятствий.
Упражнения общеразвивающей направленности.
Общефизическая подготовка:
- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.
Развитие гибкости
- наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны;
- упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты);
- комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.
- комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений;
- упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).
Развитие координации движений
- преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;
- броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега;
- разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;
- прыжки на точность отталкивания и приземления.
Развитие силы
- подтягивание в висе и отжимание в упоре;
- подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки);
- отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;

- поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты;
- метание набивного мяча из различных исходных положений;
- комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).

Легкая атлетика

Беговые упражнения:

низкий старт до 30 м;
- от 70 до 80 м;
- до 70 м.
- бег на результат 60 м;
- высокий старт;
- бег в равномерном темпе от 20 минут;
- кроссовый бег; бег на 2000м (мальчики) и 1500 м (девочки).
- варианты челночного бега 3х10 м.

Прыжковые упражнения:
- прыжок в длину с 11-13 шагов разбега способом «согнув ноги»;
- прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание».

Метание малого мяча:
- метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) (девушки с расстояния 12-14 м, юноши - до 16 м)
- метание малого мяча на дальность;
- броски набивного мяча (2 кг девочки и 3 кг мальчики)) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков)

Прикладно-ориентированные упражнения:
- передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности;
- преодоление полос препятствий.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общефизическая подготовка:
- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

Развитие выносливости
- бег с максимальной скоростью в режиме повоторно-интервального метода;
- бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.

Развитие силы
- прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны);
- запрыгивание с последующим спрыгиванием;
- комплексы упражнений с набивными мячами.

Развитие быстроты
- бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры;
- повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой);
- прыжки через скакалку в максимальном темпе;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Спортивные игры

Баскетбол
- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- остановка двумя шагами и прыжком;
- повороты без мяча и с мячом;

- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)
- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника;
- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;
- передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника;
- передача мяча одной рукой от плеча на месте;
- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;
-броски одной и двумя руками с места и в движении(после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м;
- то же с пассивным противодействием;
-броски одной и двумя руками в прыжке;
- штрафной бросок;
- вырывание и выбивание мяча;
- игра по правилам.

Волейбол

- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);
- прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;
- прием и передача мяча сверху двумя руками;
- передача мяча у сетки и в прыжке через сетку.
-передача мяча сверху, стоя спиной к цели;
- нижняя прямая подача в заданную часть площадки, прием подачи;
-прием мяча отраженного сеткой.
- игра по упрощенным правилам волейбола.

Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков)

Упражнения общеразвивающей направленности.
Общефизическая подготовка:
- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.
Развитие быстроты
- ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.);
- выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;
- челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед);
- прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.
Развитие выносливости
- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.
Развитие координации движений
- броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени;
- бег с «тенью» (повторение движений партнера);
- бег по гимнастической скамейке;
- броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола).
- прыжки по разметкам на правой (левой) ноге;

- прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперед;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силы

многоскоки; прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперед, в приседе).

Лыжная подготовка (лыжные гонки)

Попеременный четырехшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление контруклона. Прохождение дистанции до 5 км. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий и др.

Календарно-тематическое планирование 5класс

№ **п/п**	**Тема курса (раздел программы)**	**Кол-во часов**	**Тема урока**	**Содержание урока**	**Виды и средства контроля**	**Планируемые (предметные) результаты освоения обучающимися раздела программы**	**Д\з**	**Дата проведения**
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
1	**Легкая атлетика**							
15			Бег и прыжки. Т.б. на уроках физической культуры	Теоретические сведения. Правила безопасности на уроках легкой атлетики. Высокий старт от 10 до 15 м. Бег в равномерном темпе. Прыжки в длину с места.	Текущий	Уметь правильно выполнить движение в беге и прыжках		
2			Бег и прыжки	Бег в равномерном темпе. Высокий старт. Бег с ускорением 30-40 м. Прыжки-многоскоки. Прыжки в длину с места. Игра.	Текущий	Уметь правильно выполнить движение в беге и прыжках		

3

Бег и прыжки
Бег 30 м. Бег в равномерном темпе. Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места (У). Упражнения с набивными мячами.
Текущий
Уметь правильно выполнить движение в беге и прыжках

4

Бег и прыжки
Скоростной бег до 40 м. Прыжковые упражнения. Бросок набивного мяча двумя руками, бег со средней скоростью.
Текущий
Уметь правильно выполнить движение в беге и прыжках

5

Бег и прыжки
Бег 30 м (У). Бег в равномерном темпе. Упражнения с набивными мячами в парах (бросок, ловля, ловля с хлопками и т.д.). Прыжки в длину.
Текущий
Уметь правильно выполнить движение в беге и прыжках

6

Бег и прыжки
Челночный бег 3´10. Прыжки в длину с разбега. Бег в равномерном темпе. Полоса препятствий (2-3 препятствия).
Текущий
Уметь правильно выполнить движение в беге и прыжках

7

Бег и прыжки
Прыжки в длину с разбега. Челночный бег 3х10. Бег с препятствиями.
Текущий
Уметь правильно выполнить движение в беге и прыжках

8

Прыжки и метание

Броски и точки набивных мячей. Метание с места. Правила соревнований в прыжках в длину. Прыжки в длину с разбега 7-9 шагов.
Текущий
Уметь правильно выполнить движение в прыжках и метании

9

Прыжки и метание
Метание мяча в цель с расстояния 6-8 метров. Прыжки в длину с разбега (разбег 7-9 шагов). Бег 1000 метров.
Текущий
Уметь правильно выполнить движение в прыжках и метании

10

Прыжки и метание
Прыжки в длину с разбега (У). Бросок набивного мяча из-за головы. Метание на заданное расстояние. Бег в равномерном темпе.
Текущий
Уметь правильно выполнить движение в прыжках и метании

11

Бег и метание
Бег на время (6 минут). Метание мяча на заданное расстояние, на дальность.
Текущий
Уметь правильно выполнить движение в прыжках и метании

12

Бег и прыжки
Эстафеты (бег с ускорением, с максимальной скоростью, прыжковые упражнения, преодоление препятствий и т.д.). Правила самоконтроля и гигиены.
Текущий
Уметь правильно выполнить движение в беге и прыжках

13

Бег и метание
Метание мяча (У). Правила соревнований в метаниях. Помощь в оценке результатов. Бег с изменением скорости, направления.
Текущий

14

Прыжки и метание
Прыжки через препятствия и в зоны. Метание различных снарядов из различных положений и на дальность двумя руками. Игра.
Текущий
Уметь правильно выполнить движение в прыжках и метании

15

Бег и прыжки
Подготовка места проведения занятий. Демонстрация упражнений. Полоса препятствий. Итоги занятий по легкой атлетике.
Текущий
Уметь правильно выполнить движение в беге

16
Спортивные игры

(15 часов)
Баскетбол. Т.б на уроках спортивных игр.
Теоретические сведения. Техника безопасности на уроках спортивных игр (б/о). Стойка игрока. Перемещения, остановки двумя шагами и прыжком. Ловля и передача мяча в парах и тройках.
Текущий

17

Ловля и передача мяча
Перемещения, остановки, повороты с мячом и без мяча. Ловля и передача мяча на месте и в движении без сопротивления. Ведение мяча правой и левой рукой. Игра.
Текущий
Совершенствование техники

18

Ловля и передача мяча
Комбинации из основных элементов техники передвижений. Передача и ловля мяча в квадрате, круге и в движении без сопротивления защитника. Ведение мяча с изменением направления движения и скорости. Вырывание и выбивание мяча. Игра.
Текущий
Совершенствование техники

19

Ловля и передача мяча
Ведение мяча с изменением направления движения и скорости. Вырывание и выбивание мяча. Упражнения на быстроту и точность реакции. Комбинации из освоенных элементов: ведение, передача, ловля.
Текущий
Совершенствование техники

20

Ловля и передача мяча
Ведение мяча без сопротивления защитника. Остановка. Повороты. Броски одной рукой с места и в движении. Вырывание и выбивание мяча. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Игра.
Текущий
Совершенствование техники

21

Бросок мяча
Комплекс упражнений с мячом. Прыжки в заданном ритме. Вырывание и выбивание мяча. Эстафеты.
Текущий
Совершенствование техники

22

Бросок мяча
Броски мяча одной и двумя руками с места и в движении. Ведение мяча. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Тактика свободного нападения.
Текущий
Совершенствование техники

23

Игра в баскетбол
Броски двумя руками после ведения и после ловли мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Игра.
Текущий
Совершенствование техники

24

Бросок мяча
Взаимодействие двух игроков. Совершенствование комбинаций из освоенных элементов. Мини-баскетбол по упрощенным правилам.
Текущий
Совершенствование техники

25

Игра в баскетбол
Нападение быстрым прорывом. Взаимодействие двух игроков. Игровые задания.
Текущий
Совершенствование техники

26

Перемещения в баскетболе
Техника защиты. Игровые задания. Мини-баскетбол по упрощенным правилам.
Текущий
Совершенствование техники

27

Перемещения в баскетболе
Бег с изменением направления, темпа, ритма из различных исходных положений. Совершение элементов баскетбола. Круговая тренировка.
Текущий
Совершенствование техники

28

Игра в баскетбол
Бег с ускорением, изменением направления с мячом. Игровые задания с ограниченным числом игроков. Учебная игра.
Текущий
Совершенствование техники

29

Игра в баскетбол
Техника защиты. Игровые задания. Мини-баскетбол по упрощенным правилам.
Текущий
Совершенствование техники

30

Игра в баскетбол
Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Итоги.
Текущий
Совершенствование техники

31
Гимнастика

(22 часа)
Строения, перестроения. Строевые упражнения.
Теоретические сведения.
Техника безопасности на уроках гимнастики. основы выполнения гимнастических упражнений. ОРУ без предметов.
Перестроение из колонны по одному в колонны по четыре дроблением и сведением. Кувырок вперед. Лазанье по канату и по гимнастической лестнице.
Текущий
Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации

32

Акробатическая комбинация
ОРУ без предметов, перестроение из колонны по два. Кувырок вперед и назад. Лазанье по канату. Помощь и страховка. Установка и уборка снарядов.
Текущий
Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации

33

Акробатическая комбинация
Теоретические сведения. Страховка и помощь во время занятий.
Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. Лазанье по канату и по гимнастической лестнице.
Текущий
Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации

34

Акробатическая комбинация

Строевые упражнения. Сочетание движений руками с ходьбой, с подскоками, с приседаниями. Акробатическое соединение из разученных элементов. Лазанье. Упражнения с предметами: набивной мяч, большой мяч.
Выполнение обязанностей командира отделения.
Текущий
Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации

35

Акробатическая комбинация
Упражнения с гимнастической скакалкой. Стойка на лопатках. Акробатические соединения. Лазанье по канату. Упражнения на равновесие (бревно, скамейки). Составление простейших комбинаций.
Текущий
Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации

36

Акробатическая комбинация
Упражнения с гантелями (М), с палками (Д). Упражнения на равновесие. Сочетание положений рук с маховыми движениями ногой, с поворотами, с ходьбой.
Акробатика и акробатические соединения. Подтягивание в висе и из виса лежа. Вскок в упор присев. Стойка на лопатках (У).
Текущий
Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации

37

Акробатическая комбинация
Упражнения с набивными мячами. Акробатические соединения (У). Лазанье по канату. Упражнения на равновесие.
Текущий
Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации

38

Упражнения на снарядах
Лазанье по канату (У). Прыжок ноги врозь (80-100см). Упражнения в висах и упорах. Страховка и помощь во время занятий. Уборка снарядов.
Текущий

Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации

39

Упражнения на снарядах
Упражнения на гимнастических скамейках. Приседания и повороты в приседе. Висы и упоры. Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.
Текущий
Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации

40

Упражнения на снарядах
Упражнения с гимнастической палкой. Комбинация на брусьях. Смешанные висы. Опорный прыжок. Подтягивание. Упражнения на бревне.
Текущий
Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации

41

Упражнения на снарядах
Упражнения с обручами (Д), с гантелями (М). Упражнения на брусьях. Поднимание туловища. Упражнения на равновесие на бревне (У). Опорный прыжок. Подъем переворотом в упор. Полоса препятствий.
Текущий
Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации

42

Упражнения на снарядах
Упражнения без предметов. Опорный прыжок (У). Соединение упражнений на брусьях и на перекладине.
Текущий
Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации

43

Упражнения на снарядах

Общеразвивающие упражнения в парах. Поднимание прямых ног в висе. Подтягивание из виса лежа. Работа по станциям.
Текущий
Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации

44

Упражнения на снарядах
Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Прыжки со скакалкой. Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.
Текущий
Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации

45

Упражнения на снарядах
Упражнения с партнером. Прыжки со скакалкой. Бросок набивного мяча. Тест на гибкость.
Текущий
Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации

46

Акробатическая комбинация
Совершенствование упражнений и комбинаций на гимнастических снарядах (брусья, гимнастический козел, перекладина). Упражнения с различными способами вращения.
Текущий
Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации

47

Упражнения на снарядах
Упражнения с обручем. Совершенствование комбинаций на гимнастических снарядах. Эстафеты с гимнастическими предметами.
Текущий
Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации

48

Упражнения на снарядах
Подготовка места занятий. Гимнастическая полоса препятствий. Итоги занятий.
Текущий
Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации

49

Упражнения на снарядах
Упражнения с партнером. Прыжки со скакалкой. Бросок набивного мяча. Тест на гибкость.
Текущий
Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации

50

Акробатическая комбинация
Совершенствование упражнений и комбинаций на гимнастических снарядах гимнастический козел, перекладина). Упражнения с различными способами вращения.
Текущий
Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации

51

Акробатическая комбинация
Совершенствование упражнений и комбинаций на гимнастических снарядах (брусья, гимнастический козел, перекладина). Упражнения с различными способами вращения.
Текущий
Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации

52

Акробатическая комбинация
Упражнения с набивными мячами. Акробатические соединения (У). Лазанье по канату. Упражнения на равновесие.
Текущий
Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации

53
Лыжная подготовка

(20 часов)
Передвижение на лыжах
Теоретические сведения. Правила безопасности при занятиях лыжным спортом.
Попеременный двухшажный ход.
Медленное передвижение по дистанции – 1 км.
Текущий
Уметь передвигаться на лыжах изученными ходами

54

Передвижение на лыжах
Теоретические сведения.
Одновременный двухшажный ход. Передвижение по дистанции – 1,5 км.
Текущий
Уметь передвигаться на лыжах изученными ходами

55

Передвижение на лыжах
Одновременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции с правильным применением лыжных ходов до 1,5 км.
Текущий
Уметь передвигаться на лыжах изученными ходами

56

Передвижение на лыжах
Теоретические сведения. Оказание помощи при обморожениях и травмах.
Одновременный двухшажный ход (У). Одновременный бесшажный ход.
Дистанция 1,5-2 км.
Текущий
Уметь передвигаться на лыжах изученными ходами

57

Передвижение на лыжах
Подъем «полуелочкой». Дистанция 2 км с применением изученных лыжных ходов.
Эстафеты с передачей палок.

Уметь передвигаться на лыжах изученными ходами, выполнять спуски и подъемы

58

Передвижение на лыжах

Торможение «плугом». Подъем «полуелочкой». Дистанция 2 км.
Текущий
Уметь передвигаться на лыжах изученными ходами, выполнять спуски и подъемы

59

Передвижение на лыжах
Торможение и повороты переступанием. Подъем «полуелочкой». Дистанция 2 км. Игра с горки на горку.
Текущий
Уметь передвигаться на лыжах изученными ходами, выполнять спуски и подъемы

60

Передвижение на лыжах
Торможение (У). Повороты переступанием. Дистанция 2 км.
Текущий
Уметь передвигаться на лыжах изученными ходами, выполнять торможение и повороты

61

Передвижение на лыжах
Теоретические сведения. Применение лыжных мазей. Повороты переступанием (У). Прохождение дистанции 2,5 км.
Текущий
Уметь передвигаться на лыжах изученными ходами, выполнять торможение и повороты

62

Передвижение на лыжах
Круговые эстафеты с этапом до 150 м.
Медленное передвижение по дистанции – 3 км.
Текущий
Уметь передвигаться на лыжах изученными ходами

63

Передвижение на лыжах
Лыжные гонки – 1 км. Эстафеты-игры.
Текущий
Уметь передвигаться на лыжах изученными ходами

64

Передвижение на лыжах
Совершенствование попеременного и одновременного лыжного хода. Эстафеты. Итоги лыжной подготовки.
Текущий
Уметь передвигаться на лыжах изученными ходами

65

Передвижение на лыжах
Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход на дистанции до 3 км.
Текущий
Уметь передвигаться на лыжах изученными ходами

66

Передвижение на лыжах
Встречные эстафеты. Передвижение по дистанции с ускорением до 150 м.
Текущий
Уметь передвигаться на лыжах изученными ходами

67

Передвижение на лыжах
Совершенствование попеременных и одновременных лыжных ходов. Игры на склоне.
Текущий
Уметь передвигаться на лыжах изученными ходами

68

Передвижение на лыжах
Лыжные гонки – 1,5 км. Повторение поворотов, торможений.
Текущий
Уметь передвигаться на лыжах изученными ходами, выполнять торможение и повороты

69

Передвижение на лыжах
Подъемы и спуски. Прохождение дистанции с правильным применением изученных ходов. Игра.
Текущий
Уметь передвигаться на лыжах изученными ходами, выполнять спуски и подъемы

70

Передвижение на лыжах
Итоги лыжной подготовки. Передвижение по дистанции. Зимние забавы.
Текущий
Уметь передвигаться на лыжах изученными ходами

71

Передвижение на лыжах
Подъем «полуелочкой». Дистанция 2 км с применением изученных лыжных ходов. Эстафеты с передачей палок.

Уметь передвигаться на лыжах изученными ходами, выполнять спуски и подъемы

72

Передвижение на лыжах
Торможение «плугом». Подъем «полуелочкой». Дистанция 2 км.
Текущий
Уметь передвигаться на лыжах изученными ходами, выполнять спуски и подъемы

73
Спортивные игры
15 часов
Волейбол
Теоретические сведения. Ходьба, бег и выполнение заданий по сигналу. Стойка игрока. Передача мяча сверху двумя руками на месте. Перемещение вперед. Передача мяча над собой. Жонглирование.
Текущий
Совершенствование техники

74

Перемещения и передачи мяча
Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Передача мяча. Спецупражнения с мячом. Подвижные игры.
Текущий
Совершенствование техники

75

Перемещения и передачи мяча
Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Передача мяча. Спецупражнения с мячом. Подвижные игры.
Текущий
Совершенствование техники

76

Перемещения и передачи мяча
Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Передача мяча. Спецупражнения с мячом. Подвижные игры.
Текущий
Совершенствование техники

77

Перемещения и передачи мяча
Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Передача мяча. Спецупражнения с мячом. Подвижные игры.
Текущий
Совершенствование техники

78

Перемещения и передачи мяча
Сочетания стоек, перемещения, прием мяча в парах. Передача мяча над собой (У).
Текущий
Совершенствование техники

79

Приемы и передачи мяча
Приемы передачи мяча у сетки. Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Игра.
Текущий
Совершенствование техники

80

Приемы и передачи мяча
Нижняя прямая подача. Игровые упражнения с мячом, сочетания с прыжками. Прием мяча и передача у сетки. Расстановка игроков. Игра.
Текущий
Совершенствование техники

81

Подача и прием мяча
Подача мяча, прием мяча (У). Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игра по упрощенным правилам.
Текущий
Совершенствование техники

82

Подача и прием мяча
Прием мяча у сетки. Подача мяча через сетку (3-6 м). Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча. Комбинация из освоенных элементов.
Текущий
Совершенствование техники

83

Подача и прием мяча
Подача мяча (У). Игра. Помощь в судействе.
Текущий
Совершенствование техники

84

Подача и прием мяча
Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (ловля, передача, прием). Задания с ограниченным числом игроков на укороченных площадках. Игра.
Текущий
Совершенствование техники

85

Подача и прием мяча
Подача мяча на игрока. Игровые упражнения (2:1, 3:1). Игра «Мяч над сеткой». Помощь в судействе.
Текущий
Совершенствование техники

86

Подача и прием мяча
Прием мяча после подачи. Игровые упражнения (2:2, 3:2). Игра «Звонкий мяч». Помощь в судействе.
Текущий
Совершенствование техники

87

Подача и прием мяча
Совершенствование приема мяча после подачи. Задание с ограниченным числом игроков. Двусторонняя игра.
Текущий
Совершенствование техники

88
Легкая атлетика
15 часов
Бег
Комплекс скоростно-силовых упражнений. Варианты челночного бега. Подачи команд.
Текущий
Уметь правильно выполнить движение в беге

89

Бег и прыжки
Перешагивание и прыжки через препятствие. Скорость и объем легкоатлетических упражнений. Прыжки и многоскоки. Бег с ускорением до 50 м.
Текущий
Уметь правильно выполнить движение в беге и прыжках

90

Бег и прыжки
Правила самоконтроля и гигиены. Круговая тренировка.
Текущий
Уметь правильно выполнить движение в беге

91

Бег и прыжки
Бег 60 м. Прыжки в высоту перешагиванием. Подвижная игра.
Текущий
Уметь правильно выполнить движение в беге

92

Бег и прыжки
Правила соревнований в беге. Бег 60 м на время. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега.
Текущий
Уметь правильно выполнить движение в беге и прыжках

93

Бег
Бег 60 м (У). Закрепление техники прыжка в высоту способом перешагивания. Правила соревнований в прыжках. Бег по пересеченной местности.
Текущий
Уметь правильно выполнить движение в беге

94

Прыжки
Упражнения с предметом (гимнастическая палка). Прыжки в высоту (У). Измерение результатов. Подвижная игра на внимание.
Текущий
Уметь правильно выполнить движение в беге

95

Бег
Подготовка места для проведения тренировки. ОФП. Кроссовая подготовка. Измерение результатов.
Текущий
Уметь правильно выполнить движение в беге

96

Прыжки и метание
Броски и точки набивных мячей. Метание с места. Правила соревнований в прыжках в длину. Прыжки в длину с разбега 7-9 шагов.
Текущий
Уметь правильно выполнить движение в беге

97

Прыжки и метание
Метание мяча в цель с расстояния 6-8 метров. Прыжки в длину с разбега (разбег 7-9 шагов). Бег 1000 метров.
Текущий
Уметь правильно выполнить движение в беге

98

Бег и метание
Прыжки в длину с разбега (У). Бросок набивного мяча из-за головы. Метание на заданное расстояние. Бег в равномерном темпе.
Текущий
Уметь правильно выполнить движение в беге

99

Бег и метание
Бег на время (6 минут). Метание мяча на заданное расстояние, на дальность.
Текущий
Уметь правильно выполнить движение в прыжках и метании

100

Бег и прыжки
Эстафеты (бег с ускорением, с максимальной скоростью, прыжковые упражнения, преодоление препятствий и т.д.). Правила самоконтроля и гигиены.
Текущий
Уметь правильно выполнить движение в прыжках и беге

101

Бег и метание
Метание мяча (У). Правила соревнований в метаниях. Помощь в оценке результатов. Бег с изменением скорости, направления.
Текущий
Уметь правильно выполнить движение в прыжках и метании

102 -105

Бег и метание
Прыжки через препятствия и в зоны. Метание различных снарядов из различных положений и на дальность двумя руками. Игра.
Текущий
Уметь правильно выполнить движение в прыжках и метании

Календарно- тематическое планирование 6 класс

Тема курса (раздел программы)

Кол-во часов

Тема урока

Содержание урока

Виды и средства контроля

Планируемые (предметные) результаты освоения обучающимися раздела программы

Д/з

Дата проведения

1
2
3
4
5
6
7
8
9

1. 1

Легкая атлетика

(15 часов)

Введение в предмет. Т.б. на уроках легкой атлетики
Теоретические сведения. Правила безопасности на уроках легкой атлетики. Высокий старт от 15 до 30 м. Бег в равномерном темпе. Прыжки в длину с места.
Текущий
Знать и соблюдать правила т/б.

1. 2

Ходьба и бег
Бег в равномерном темпе. Высокий старт. Бег с ускорением 30-50 м. Прыжки-многоскоки. Прыжки в длину с места. Игра.
Текущий
Уметь пробегать дистанцию с в/старта, владеть техникой прыжка с/м.

1. 3

Бег. Прыжки.
Бег 30 м. Бег в равномерном темпе. Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места (У). Упражнения с набивными мячами.
Текущий
Уметь пробегать 30м.

1. 4

Прыжки
Скоростной бег до 50 м. Прыжковые упражнения. Бросок набивного мяча двумя руками, бег со средней скоростью.
Текущий
Уметь прыгать в длину с/м.

1. 5

Бег.

Бег 30 м (У). Бег в равномерном темпе. Упражнения с набивными мячами в парах (бросок, ловля, ловля с хлопками и т.д.). Прыжки в длину.
Текущий
Уметь пробегать короткие дистанции.

1. 6

Бег.
Челночный бег 3´10. Прыжки в длину с разбега. Бег в равномерном темпе. Полоса препятствий (2-3 препятствия).
Текущий

1. 7

Метание
Прыжки в длину с разбега. Челночный бег 3х10. Бег с препятствиями.

1. 8

Прыжки
Броски и толчки набивных мячей. Метание с места. Правила соревнований в прыжках в длину. Прыжки в длину с разбега 7-9 шагов.
Текущий
Уметь прыгать в длину с 13 – 15шагов разбега

1. 9

Прыжки
Метание мяча в цель с расстояния 6-8 метров. Прыжки в длину с разбега (разбег 7-9 шагов). Бег 1000 метров.
Текущий
Уметь метать мяч с\м на дальность.

10.

Бег.
Прыжки в длину с разбега (У). Бросок набивного мяча из-за головы. Метание на заданное расстояние. Бег в равномерном темпе.
Текущий
Уметь метать мяч с\м на дальность.

11.

Подтягивание
Бег на время (6 минут). Метание мяча на заданное расстояние, на дальность. Правила выполнения домашних заданий по ф/к.
Текущий
Уметь бежать в равномерном темпе

12.

Бег.
Эстафеты (бег с ускорением, с максимальной скоростью, прыжковые упражнения, преодоление препятствий и т.д.). Правила самоконтроля и гигиены.
Текущий

13.

Прыжки

Метание мяча (У). Правила соревнований в метаниях. Помощь в оценке результатов. Бег с изменением скорости, направления.
Текущий
Уметь метать мяч с\м на дальность.

14.

Бег.
Прыжки через препятствия и в зоны. Метание различных снарядов из различных положений и на дальность двумя руками. Игра.
Текущий
Умение самостоятельно организовать игру

15.

Ходьба и бег
Подготовка места проведения занятий. Демонстрация упражнений. Полоса препятствий. Итоги занятий по легкой атлетике.
Текущий
Уметь преодолевать препятствия.

16.
Спортивные игры

(15 часов)
Перемещения,ловля,передача мяча. Т.б на уроках спортивных игр

Теоретические сведения. Техника безопасности на уроках спортивных игр (б/о). Стойка игрока. Перемещения, остановки двумя шагами и прыжком. Ловля и передача мяча в парах и тройках.
Текущий
Владение б/мячом в парах

17.

Перемещения, ловля,передача мяча
Перемещения, остановки, повороты с мячом и без мяча. Ловля и передача мяча на месте и в движении без сопротивления. Ведение мяча правой и левой рукой. Игра.
Текущий
Уметь передавать мяч в парах в движении

18.

Перемещения,ловля,передача,ведение мяча
Комбинации из основных элементов техники передвижений. Передача и ловля мяча в квадрате, круге и в движении без сопротивления защитника. Ведение мяча

с изменением направления движения и скорости. Вырывание и выбивание мяча. Игра.
Текущий
Уметь вести мяч с изменением направления.

19.

Ведение мяча, вырывание и выбивание мяча
Ведение мяча с изменением направления движения и скорости. Вырывание и выбивание мяча. Упражнения на быстроту и точность реакции. Комбинации из освоенных элементов: ведение, передача, ловля.
Текущий
Уметь выполнять тех. приемы.

20.

Ведение мяча, вырывание и выбивание мяча.
Ведение мяча без сопротивления защитника. Остановка. Повороты. Броски одной рукой с места и в движении. Вырывание и выбивание мяча. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Игра.
Текущий
Уметь играть, применять в игре тех, приёмы.

21.

Остановка и повороты с мячом.
Комплекс упражнений с мячом. Прыжки в заданном ритме. Вырывание и выбивание мяча. Эстафеты.
Текущий
Уметь выполнять тех. приемы

22.

Броски мяча с места ив движении
Броски мяча одной и двумя руками с места и в движении. Ведение мяча. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Тактика свободного нападения.
Текущий
Владеть мячом в движении

23.

Броски мяча с места ив движении
Броски двумя руками после ведения и после ловли мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Игра.
Текущий
Владеть техникой игры

24.

Совершенствование комбинаций из освоенных элементов.
Взаимодействие двух игроков. Совершенствование комбинаций из освоенных элементов. Мини-баскетбол по упрощенным правилам.
Текущий
Владеть техникой игры

25.

Нападение быстрым прорывом
Нападение быстрым прорывом. Взаимодействие двух игроков. Игровые задания.
Текущий
Освоить комбинации игры в б/б

26.

Техника защиты
Техника защиты. Игровые задания. Мини-баскетбол по упрощенным правилам.
Текущий
Уметь выполнять ф-ции судьи.

27.

Совершение элементов баскетбола.
Бег с изменением направления, темпа, ритма из различных исходных положений. Совершение элементов баскетбола. Круговая тренировка.
Текущий
Судейство

28.

Совершение элементов баскетбола.
Бег с ускорением, изменением направления с мячом. Игровые задания с ограниченным числом игроков. Учебная игра.
Текущий
Уметь выполнять тех. приемы

29.

Учебная игра
Техника защиты. Игровые задания. Мини-баскетбол по упрощенным правилам.
Текущий
Судейство

30.

Учебная игра
Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Итоги.
Текущий
Уметь владеть игровой ситуацией

31.
Гимнастика с элементами акробатики

(22 часа)
Строевые упражнения
Теоретические сведения. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости.
Техника безопасности на уроках гимнастики. основы выполнения гимнастических упражнений. Общеразвивающие упражнения без предметов.
Строевые упражнения: строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Кувырок вперед. Лазанье по канату и по гимнастической лестнице.
Текущий
Уметь оказать помощь во время занятий

32.

Строевые упражнения, лазание, прикладные упражнения
Общеразвивающие упражнения без предметов, перестроение из колонны по два. 2 кувырка слитно. Лазанье по канату. Помощь и страховка. Установка и уборка снарядов.
Текущий
Уметь выполнять стр, команды, лазать по канату.
Комплекс 3

33.

Акробатика
Теоретические сведения. Страховка и помощь во время занятий. Упражнения для разогревания.
Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. Лазанье по канату и по гимнастической лестнице.
Текущий

34.

Акробатика
Строевые упражнения. Сочетание движений руками с ходьбой, с подскоками, с приседаниями. Акробатическое соединение из разученных элементов. Лазанье. Упражнения с предметами: набивной мяч, большой мяч.
Выполнение обязанностей командира отделения.
Текущий

35.

Строевые упражнения, лазание, прикладные упражнения
Упражнения с гимнастической скакалкой. Стойка на лопатках. Акробатические соединения. Лазанье по канату. Упражнения на равновесие (бревно, скамейки). Составление простейших комбинаций.
Текущий
Уметь выполнять стр/упражнения

36.

Строевые упражнения, лазание, прикладные упражнения
Упражнения с гантелями (М), с палками (Д). Упражнения на равновесие. Сочетание положений рук с маховыми движениями ногой, с поворотами, с ходьбой.
Акробатика и акробатические соединения. Подтягивание в висе и из виса лежа. Вскок в упор присев. Стойка на лопатках (У).
Текущий
Уметь выполнять упр., на бревне, акробатические соединения

37.

Строевые упражнения, лазание, прикладные упражнения
Упражнения с набивными мячами. Акробатические соединения (У). Лазанье по канату. Упражнения на равновесие.
Текущий
Уметь выполнять
лазание по канату

38.

Акробатика
Лазанье по канату (У). Прыжок ноги врозь (100-110 см). Упражнения в висах и упорах. Упражнения на бревне. Страховка и помощь во время занятий. Уборка снарядов.
Текущий
Уметь выполнять упр., на бревне, акробатические соединения

39.

Акробатика
Упражнения на гимнастических скамейках. Упражнения на бревне. Приседания и повороты в приседе. Висы и упоры. Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.
Текущий
Уметь выполнять упр., на бревне, акробатические соединения

40.

Строевые упражнения, лазание, прикладные упражнения
Упражнения с гимнастической палкой. Соскок с поворотом. Комбинация на брусьях. Смешанные висы. Опорный прыжок. Подтягивание. Упражнения на бревне.
Текущий
Уметь выполнять комплекс упр., на брусьях.

41.

Строевые упражнения, лазание, прикладные упражнения
Упражнения с обручами (Д), с гантелями (М). Упражнения на брусьях. Поднимание туловища. Упражнения на равновесие на бревне (У). Опорный прыжок. Подъем переворотом в упор. Полоса препятствий.
Текущий

42.

Строевые упражнения, лазание, прикладные упражнения
Упражнения без предметов. Опорный прыжок (У). Соединение упражнений на брусьях и на перекладине.
Текущий
Уметь выполнять комплекс упр., на брусьях.

43.

Строевые упражнения, лазание, прикладные упражнения
Общеразвивающие упражнения в парах. Поднимание прямых ног в висе. Подтягивание из виса лежа. Работа по станциям.
Текущий

44.

Строевые упражнения, лазание, прикладные упражнения
Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Прыжки со скакалкой. Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.
Текущий
Уметь выполнять упр., с гим/инвентарём

45.

Строевые упражнения, лазание, прикладные упражнения
Упражнения с партнером. Прыжки со скакалкой. Бросок набивного мяча. Тест на гибкость.
Текущий
Уметь выполнять прыжки на скорость

46.

Строевые упражнения, лазание, прикладные упражнения
Совершенствование упражнений и комбинаций на гимнастических снарядах (бревно, брусья, гимнастический козел, перекладина). Упражнения с различными способами вращения.
Текущий
Уметь преодолевать препятствия разными способами.

47.

Строевые упражнения, лазание, прикладные упражнения
Упражнения с обручем. Совершенствование комбинаций на гимнастических снарядах. Эстафеты с гимнастическими предметами.
Текущий

48.

Строевые упражнения, лазание, прикладные упражнения
Подготовка места занятий. Гимнастическая полоса препятствий. Итоги занятий.
Текущий
Уметь выполнять упр., с гим/инвентарём

49

Акробатика
Упражнения на гимнастических скамейках. Упражнения на бревне. Приседания и повороты в приседе. Висы и упоры. Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.
Текущий
Уметь выполнять упр., на бревне, акробатические соединения

50

Строевые упражнения, лазание, прикладные упражнения
Упражнения с гимнастической палкой. Соскок с поворотом. Комбинация на брусьях. Смешанные висы. Опорный прыжок. Подтягивание. Упражнения на бревне.
Текущий
Уметь выполнять комплекс упр., на брусьях.

51

Строевые упражнения, лазание, прикладные упражнения
Упражнения с гимнастической скакалкой. Стойка на лопатках. Акробатические соединения. Лазанье по канату. Упражнения на равновесие (бревно, скамейки). Составление простейших комбинаций.
Текущий
Уметь выполнять стр/упражнения

52.

Строевые упражнения, лазание, прикладные упражнения
Упражнения с гантелями (М), с палками (Д). Упражнения на равновесие. Сочетание положений рук с маховыми движениями ногой, с поворотами, с ходьбой.
Акробатика и акробатические соединения. Подтягивание в висе и из виса лежа. Вскок в упор присев. Стойка на лопатках (У).
Текущий
Уметь выполнять упр., на бревне, акробатические соединения

Лыжная подготовка

(20 часов)
Ходьба на лыжах
Теоретические сведения. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности.
Требования к одежде и обуви, занимающихся лыжами. Правила безопасности при занятиях лыжным спортом.
Попеременный двухшажный ход.
Медленное передвижение по дистанции – 1 км.
Текущий
Знать т/б, значение занятий л/с для здоровья.

54

Ходьба на лыжах
Теоретические сведения. Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий.
Одновременный двухшажный ход. Передвижение по дистанции – 1,5 км.
Текущий
Уметь выполнять
Одновременный двухшажный ход.

55

Ходьба на лыжах.
Одновременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход (повторение). Прохождение дистанции с правильным применением лыжных ходов до 1,5 км.
Текущий
Уметь выполнять
Одновременный двухшажный

56

Ходьба на лыжах.
Теоретические сведения. Оказание помощи при обморожениях и травмах. Одновременный двухшажный ход (У). Одновременный бесшажный ход. Остановка рывком. Дистанция 1,5-2 км.
Уметь останавливаться рывком

57

Подъемы.
Прохождение дистанции
Подъем «полуелочкой». Дистанция 2 км с применением изученных лыжных ходов. Эстафеты с передачей палок.
Уметь выполнять подъем

58

Подъемы. Торможение
Торможение «плугом». Подъем «елочкой». Дистанция 2 км.
Уметь выполнять подъем, торможение

59

Подъемы и повороты
Торможение и повороты переступанием. Подъем «елочкой». Дистанция 2 км. Игра с горки на горку.
Уметь выполнять подъем, повороты

60

Подъемы и повороты
Торможение (У). Повороты переступанием. Дистанция 2 км.
Уметь выполнять подъем, повороты

61

Ходьба на лыжах.
Теоретические сведения. Применение лыжных мазей. Повороты переступанием (У). Прохождение дистанции 2,5 км.
Уметь пройти дистанцию с применением изученных ходов.

62

Ходьба на лыжах.
Круговые эстафеты с этапом до 150 м.
Медленное передвижение по дистанции – 3,5 км.
Уметь пройти дистанцию с применением изученных ходов.

63

Прохождение дистанции
Лыжные гонки – 1 км. Эстафеты-игры.
Владеть техникой.

64

Ходьба на лыжах.
Совершенствование попеременного и одновременного лыжного хода. Эстафеты.
Итоги лыжной подготовки.
Уметь выполнять одновременно бесшажный ход

65

Ходьба на лыжах.
Правила самостоятельного выполнения и проверка домашних заданий.
Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход на дистанции до 3,5 км.
Уметь пройти дистанцию с применением изученных ходов.

66

Ходьба на лыжах.
Встречные эстафеты. Передвижение по дистанции с ускорением до 150 м.
Владеть техникой

67

Ходьба на лыжах.
Совершенствование попеременных и одновременных лыжных ходов. Игры на склоне.
Владеть техникой изученных лыжных ходов

68

Прохождение дистанции
Лыжные гонки – 1,5 км. Повторение поворотов, торможений.

69

Подъемы и спуски
Подъемы и спуски. Прохождение дистанции с правильным применением изученных ходов. Игра.
Уметь выполнять подъемы и спуски

70

Прохождение дистанции
Итоги лыжной подготовки. Передвижение по дистанции. Зимние забавы.
Уметь передвигаться на лыжах.

71

Подъемы и повороты
Торможение и повороты переступанием. Подъем «елочкой». Дистанция 2 км. Игра с горки на горку.
Уметь выполнять подъем, повороты

72

Подъемы и повороты
Торможение (У). Повороты переступанием.(У) Дистанция 2 км.
Уметь выполнять подъем, повороты

73
Волейбол
(15 часов)

Теоретические сведения. Правила организации волейбола. Правила Т/б при занятиях спортивными играми. Ходьба, бег и выполнение заданий по сигналу. Стойка игрока. Передача мяча сверху двумя руками на месте. Перемещение вперед. Передача мяча над собой. Жонглирование.
Знать правила игры

74

Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Передача мяча. Спецупражнения с мячом. Подвижные игры.
Уметь владеть мячом в парах.

75

Сочетания стоек, перемещения, прием мяча в парах. Передача мяча над собой (У).
Уметь владеть мячом в парах.

76

Приемы передачи мяча у сетки. Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Игра.
Уметь выполнять передачи мяча у сетки

77

Нижняя прямая подача. Игровые упражнения с мячом, сочетания с прыжками. Прием мяча и передача у сетки. Расстановка игроков. Игра.
Уметь выполнять н.прямую подачу

78

Подача мяча, прием мяча (У). Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игра по упрощенным правилам.
Применять технич/приёмы

79

Прием мяча у сетки. Подача мяча через сетку (3-6 м). Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча. Комбинация из освоенных элементов.
Уметь играть в волейбол с применением изученных элементов.

80

Прямой нападающий удар. Подача мяча (У). Игра. Помощь в судействе.
Тактические действия

81

Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (ловля, передача, прием). Задания с ограниченным числом игроков на укороченных площадках. Игра.

82

Подача мяча на игрока. Игровые упражнения (2:1, 3:1). Игра «Мяч над сеткой». Помощь в судействе.

83

Прием мяча после подачи. Игровые упражнения (2:2, 3:2). Игра «Звонкий мяч». Помощь в судействе.
Уметь выполнять Прием мяча после подачи

84

Совершенствование приема мяча после подачи. Задание с ограниченным числом игроков. Двусторонняя игра.
Уметь выполнять Прием мяча после подачи

85

Упражнения с мячом в парах, тройках. Игровые упражнения (3:3). Помощь в судействе (У).
Уметь владеть мячом в парах.

86

Упражнения по овладению и совершенствованию техники перемещений и владения мячом. Двусторонняя игра. Судейство.
Применять технич/приёмы

87

Совершенствование приема мяча после подачи в игровых ситуациях, нападение и отбивание нападающего удара. Игровые задания. Учебная игра.
Применять технич/приёмы

Легкая атлетика
(15 часов)

Бег
Комплекс скоростно-силовых упражнений. Варианты челночного бега. Подачи команд.
Текущий
Уметь правильно выполнить движение в беге

89

Бег и прыжки
Перешагивание и прыжки через препятствие. Скорость и объем легкоатлетических упражнений. Прыжки и многоскоки. Бег с ускорением до 50 м.
Текущий
Уметь правильно выполнить движение в беге и прыжках

90

Бег и прыжки
Правила самоконтроля и гигиены. Круговая тренировка.
Текущий

91

Бег и прыжки
Бег 60 м. Прыжки в высоту перешагиванием. Подвижная игра.
Текущий
Уметь правильно выполнить движение в беге и прыжках

92

Бег и прыжки
Правила соревнований в беге. Бег 60 м на время. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега.
Текущий
Уметь правильно выполнить движение в беге и прыжках

93

Бег
Бег 60 м (У). Закрепление техники прыжка в высоту способом перешагивания. Правила соревнований в прыжках. Бег по пересеченной местности.
Текущий

94

Прыжки
Упражнения с предметом (гимнастическая палка). Прыжки в высоту (У). Измерение результатов. Подвижная игра на внимание.
Текущий

95

Бег
Подготовка места для проведения тренировки. ОФП. Кроссовая подготовка. Измерение результатов. Итоги года. Задание на лето.
Текущий

Уметь правильно выполнить движение в беге

96

Прыжки и метание
Броски и точки набивных мячей. Метание с места. Правила соревнований в прыжках в длину. Прыжки в длину с разбега 7-9 шагов.
Текущий
Уметь правильно выполнить движение в прыжках и метании

97

Прыжки и метание
Метание мяча в цель с расстояния 6-8 метров. Прыжки в длину с разбега (разбег 7-9 шагов). Бег 1000 метров.
Текущий
Уметь правильно выполнить движение в прыжках и метании

98

Прыжки и метание
Прыжки в длину с разбега (У). Бросок набивного мяча из-за головы. Метание на заданное расстояние. Бег в равномерном темпе.
Текущий
Уметь правильно выполнить движение в прыжках и метании

99

Бег и метание
Бег на время (6 минут). Метание мяча на заданное расстояние, на дальность.
Текущий
Уметь правильно выполнить движение в прыжках и метании

100

Бег и метание
Совершенствование элементов легкой атлетики
Текущий
Уметь правильно выполнить движение в прыжках и метании

101

Бег и метание
Совершенствование элементов легкой атлетики
Текущий
Уметь правильно выполнить движение в прыжках и метании

102 -105

Бег и метание
Совершенствование элементов легкой атлетики
Текущий
Уметь правильно выполнить движение в прыжках и метании

Календарно- тематическое планирование 7 класс

Тема курса (раздел программы)
Кол-во часов
Тема уроков
Элементы содержания
Виды и средства контроля
Планируемые (предметные) результаты освоения обучающимися раздела программы
Д/з
Дата проведения

1
2
3
4
5
6
7
8
9
1
Легкая атлетика

15
Введение в предмет. Т.б. на уроках легкой атлетики
Т.Б на занятиях по легкой атлетике. Беседа «Представление о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие быстроты, силы, координационных способностей. Низкий старт до 30 м, прыжки с места. Бег 500м.
Текущий
Знать и соблюдать правила т/б

2

Ходьба и бег
Бег 30 м (у). Челночный бег 3*10м, прыжки с места. Бег до 1000м.
Текущий
Уметь пробегать короткую дистанцию, владеть техникой прыжка с/м.

3

Бег. Прыжки.
Прыжки с места (У). Метание малого мяча на дальность. Бег до 60 м с низкого старта.
Текущий

Уметь пробегать 60 м, с н/старта с м/скоростью.

4

Метание
Метание малого мяча. Бег 70м с низкого старта.
Челночный бег 3*10м.
Текущий
метать м/м на дальность

5

Бег.

Бег 60 м (У). Метание малого мяча. Кросс 1500м.
Текущий
Уметь пробегать короткие дистанции

6

Прыжки, метание
Метание малого мяча (У). Прыжки в длину с разбега.
Текущий
Уметь прыгать и метать с\м

7

Метание
Прыжки в длину с разбега. Метание теннисного мяча на дальность при отскоке с места, с шага.

Умение метать на дальность с/р.

8

Прыжки
Броски набивного мяча (2кг) двумя руками с места, с двух шагов. Прыжки в длину с разбега. Силовая подготовка.
Текущий
Уметь прыгать в длину с 13 – 15шагов разбега

9

Прыжки
Прыжки в длину с разбега (У). Полоса препятствий.
Текущий
Уметь прыгать в длину с 13 – 15шагов разбега

10.

Бег.
Бег 100 м. броски набивного мяча с шага, с 3-4 шагов вперед-вверх.
Текущий
Уметь пробегать 100 м с макс, скоростью

11.

Прыжки
Бег 100 м на результат. Прыжки через скакалку. Силовая подготовка.
Текущий
Уметь прыгать на время

12.

Бег.
Бег с препятствиями. Метание в вертикальную цель теннисного мяча 150г.
Текущий
Уметь преодолевать препятствия

13.

Бег
Бег 100 м. броски набивного мяча с шага, с 3-4 шагов вперед-вверх.
Текущий
Уметь пробегать 100 м с макс, скоростью

14.

Бег.
Эстафетный бег, силовая подготовка.
Текущий
Умение передавать эстафетную палочку

15.

Бег
Полоса препятствий, б-минутный бег.
Текущий
Уметь бегать 6 мин в равномерном темпе

16.
Баскетбол

15
часов

Т.Б., повороты, перемещения с мячом, передача мяча
Т.Б. на уроках баскетбола. Теория «Правила игры в баскетбол, жесты судьи». Стойка игрока, перемещение в стойке, остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча, с мячом. Передача мяча от груди, от плеча на месте, в движении, броски с места, в движении.
Текущий
Знать ТБ

17

Передача и броски мяча в движении.
Передачи мяча различными способами с пассивным сопротивлением защитника. Броски с места в движении из различных точек.
Текущий
Уметь передавать мяч в парах в движ.

18

Ведение мяча, штрафной бросок.
Техника ведения мяча в разных стойках на месте, в движении, с изменением направления и скорости. Жонглирование мячом, Штрафные броски.
Текущий
Уметь выполнять штр, бросок

19

Позиционное нападение и личная защита
Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2*2, 3*3 на одну корзину. Игра стритбол.
Текущий
Уметь играть по упрощённым правилам.

20

Позиционное нападение и личная защита
Взаимодействие двух игроков в защите и нападении через «заслон».
Перехват мяча. Игра в мини-баскетбол.
Текущий
Уметь играть, применять в игре тех, приёмы.

21

Позиционное нападение и личная защита
Ведение мяча в различной стойке, передачи на месте, в движении. Прорыв к щиту после выполнения двух шагов, броски в корзину. Эстафеты с баскетбольными мячами.
Текущий
Оценивать игровую ситуацию и значение партнера

22

Позиционное нападение и личная защита
Ведение без сопротивления защитника, с сопротивлением, обманные движения, передачи, броски с различных точек. Мини- баскетбол.
Текущий
Владеть мячом в движении

23

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений
Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение, передача, бросок). Игра в баскетбол.
Текущий
Владеть техникой игры

24

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений
Повороты с мячом, индивидуальная защита. Игра в нападении на одну корзину 4*4. 5*5, Штрафные броски.
Текущий
Владеть техникой игры

25

Взаимодействие двух игроков в нападении и защите
Взаимодействие двух игроков в нападении и защите. Нападение быстрым прорывом. Игра в баскетбол.
Текущий
Освоить комбинации игры в б/б

26

Комбинации и освоенных элементов техники перемещений и владения мячом
Жонглирование мячом. Комбинации и освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Стритбол.
Текущий
Уметь выполнять ф-ции судьи.

27

Учебная игра
Игра по упрощенным правилам баскетбола.
Текущий
Судейство

28

Штрафной бросок, учебная игра
Штрафной бросок (У). Игра в стритбол.
Текущий
Выполнять штрафной бросок.

29

Комбинации из освоенных элементов баскетбола.
Комбинации из освоенных элементов баскетбола. Игра в баскетбол.
Текущий
Судейство

30

Комбинации из освоенных элементов баскетбола.
Игра в баскетбол с соблюдением правил.
Текущий
Уметь владеть игровой ситуацией

31
Гимнастика

22 часа
Строевые упражнения
Т.Б. на уроках гимнастики. Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей, страховка, помощь во время занятий. Строевая подготовка, упражнения с гантелями. Упражнения на гимнастической стенке.
Текущий
Уметь оказать помощь во время занятий

32

Строевые упражнения, лазание, прикладные упражнения
Элементы акробатики (кувырки вперед, назад, стойка на лопатках, «мост»). Упражнения на гибкость, силовая подготовка.
Текущий
Уметь выполнять акробатические соединения

33

Акробатика
Беседа «история возникновения Олимпийских игр, возрождение олимпийского движения». Элементы акробатики. Лазание по канату. Упражнения с гантелями, набивными мячами.
Текущий
Уметь выполнять акробатические соединения

34

Акробатика
Акробатические соединения. Лазание по канату. Прыжки через скакалку. Упражнения на гимнастической стенке. Силовая подготовка.
Текущий
Уметь выполнять акробатические соединения

35

Строевые упражнения, лазание, прикладные упражнения
Лазание по канату (У). Акробатические соединения из изученных элементов. Висы на перекладине (подъем переворотом, из виса на подколенках через стойку на руках, опускание в упоре присев). Девочки - упражнения на брусьях.
Текущий
Уметь выполнять стр/упражнения

36

Строевые упражнения, лазание, прикладные упражнения
Акробатические соединения (У). Упражнения на перекладине (м), на брусьях (д). Силовая подготовка.
Текущий
Уметь выполнять акробатические соединения

37

Строевые упражнения, лазание, прикладные упражнения
Опорный прыжок. Упражнения на брусьях (д), на перекладине (м). Упражнения на гибкость.
Текущий
Уметь выполнять упр., на брусьях

38

Акробатика
Упражнения на перекладине (У), упражнения на брусьях (У) Опорный прыжок.
Текущий
Уметь выполнять упр. на брусьях, перекладине.

39

Акробатика
Строевая подготовка. Круговая тренировка. Опорный прыжок.
Текущий
Уметь выполнить акр/соединения (6-8)

40

Строевые упражнения, лазание, прикладные упражнения

Опорный прыжок (У). упражнения на бревне (д), упражнения на брусьях (м), упражнения на гибкость.
Текущий
Уметь выполнять комплекс упр., на брусьях.

41

Строевые упражнения, лазание, прикладные упражнения
Подтягивание (У), упражнения на брусьях (м), упражнения на бревне (д).
Текущий

42

Строевые упражнения, лазание, прикладные упражнения
Упражнения с гантелями, экспандерами. Упражнения на брусьях (У). упражнения на бревне (У).
Текущий
Уметь выполнять упр. с грузом на плечах.

43

Строевые упражнения, лазание, прикладные упражнения
Упражнения с набивными мячами. Прыжки через скакалку (У). Круговая тренировка.
Текущий

44

Строевые упражнения, лазание, прикладные упражнения
Упражнения с гимнастической скамейкой. Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря (броски, ловля набивных мячей, скакалки, гимн, скамейки).

Текущий
Уметь выполнять упр., с гим/инвентарём

45

Строевые упражнения, лазание, прикладные упражнения
Круговая тренировка. Тест на гибкость (У). Силовая подготовка.

Текущий
Уметь преодолевать препятствия разными способами.

46

Строевые упражнения, лазание, прикладные упражнения
Прыжки через скакалку за 2,5 мин (У). Полоса препятствий.

Текущий
Уметь прыгать через скакалку на время

47

Строевые упражнения, лазание, прикладные упражнения
Полоса препятствий (У).

Текущий

48

Строевые упражнения, лазание, прикладные упражнения
Эстафеты с использованием спортивного инвентаря. Итоги занятий по гимнастике и акробатике.
Текущий
Уметь выполнять упр., с гим/инвентарём

49

Акробатика
Строевая подготовка. Круговая тренировка. Опорный прыжок.
Текущий
Уметь выполнить акр/соединения (6-8)

50

Строевые упражнения, лазание, прикладные упражнения
Опорный прыжок (У). упражнения на бревне (д), упражнения на брусьях (м), упражнения на гибкость.
Текущий
Уметь выполнять комплекс упр., на брусьях.

51

Строевые упражнения, лазание, прикладные упражнения
Круговая тренировка. Тест на гибкость (У). Силовая подготовка.

Текущий
Уметь преодолевать препятствия разными способами.

52

Строевые упражнения, лазание, прикладные упражнения
Прыжки через скакалку за 2,5 мин (У). Полоса препятствий.

Текущий
Уметь прыгать через скакалку на время

53
Лыжная подготовка

20 часов
Т.Б. на уроках по лыжной подготовке.
Т.Б. на уроках по лыжной подготовке. Оказание помощи при обморожении. Значение занятий лыжным спортом для здоровья человека. Совершенствование техники попеременного двухшажного лыжного хода, бесшажного хода.
Текущий
Знать т/б, значение занятий л/с для здоровья.

54

Подъемы
Повторение подъемов «полуёлочкой», «елочкой». Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Прохождение дистанции 2 км.
Текущий
Уметь выполнять подъёмы.

55

Ходьба на лыжах. торможение
Торможение «плугом», упором. Одновременный одношажный, бесшажньий ход. Дистанция 2 км.
Текущий
Уметь выполнять торможение.

56

Ходьба на лыжах.
Коньковый ход, совершенствование одновременного одношажного хода, бесшажного хода. Уход с лыжни в движении. Эстафета «Кто быстрее?».
Текущий
Уметь уходить с лыжни в движ.

57

Спуски.
Прохождение дистанции
Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». Дистанция 3 км.

Текущий
Уметь применять на дистанции изученные ходы.

58

Прохождение дистанции
Коньковый ход. Прохождение дистанции до 4 км.
Текущий

59

Подъемы и спуски
Подъем в гору скользящим шагом. Спуски. Торможение «плугом» и поворот упором. Игра «Гонки с выбыванием»
Текущий

60

Прохождение дистанции
Дистанция 2 км (д), 3км (м) на результат. Спуски с горы, подъемы.
Текущий
Уметь пройти дистанцию с макс/скоростью

61

Ходьба на лыжах.
Коньковый ход (У). Прохождение дистанции 4,5 км.
Текущий
Уметь пройти дистанцию с применением изученных ходов

62

Ходьба на лыжах.
Одновременный одношажный ход (У). Эстафеты.
Текущий
Уметь показать и объяснить одношажный ход.

63

Прохождение дистанции
Прохождение дистанции 4,5км, переходы с одного хода на другой.
Текущий
Владеть техникой.

64

Повороты

Торможение и поворот «плугом» (У). игра «Биатлон», «Гонки с выбыванием».
Текущий

65

Повороты
Уход с лыжни в движении, поворот переступанием в движении (У), прохождение дистанции 3км.
Текущий
Уметь выполнять повороты переступанием

66

Ходьба на лыжах.
Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Дистанция 2-3 км.
Текущий
Уметь преодолевать препятствия

67

Повороты
Поворот на месте махом. Игра «день и ночь». Эстафеты с прохождением в ворота.
Текущий

68

Прохождение дистанции
Прохождение дистанции 4,5км, используя изученные ходы (У).
Текущий

69

Подъемы и спуски

Теория. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Подъемы, спуски с горы. Игра «Гонки с выбыванием».
Текущий

70

Прохождение дистанции
Прохождение дистанции 3-4,5км (У). Итоги занятий по лыжной подготовке.
Текущий
Уметь передвигаться на лыжах.

71

Прохождение дистанции
Прохождение дистанции 4,5км, переходы с одного хода на другой. Уход с лыжни в движении, поворот переступанием в движении (У), прохождение дистанции 3км.

Текущий
Владеть техникой.

72

Повороты
Торможение и поворот «плугом» (У). игра «Биатлон», «Гонки с выбыванием».
Текущий

73
Волейбол

15 часов
Т.Б. на уроках волейбола. Стойка, перемещение игрока
Т.Б. на уроках волейбола. Правила игры. Стойка игрока. Перемещение боком, спиной приставными шагами. Передача над собой, партнеру, прием снизу, нижняя передача партнеру. Нижняя подача, прием. Игра 3*3 на 0,5 спортзала.
Текущий
Знать правила игры

74

Прием и передача мяча.
Приемы, передача в паре, тройках на месте, с перемещением. Передача верхняя, стоя спиной к партнеру, нижняя передача. Игра по упрощенным правилам.
Текущий
Уметь владеть мячом в парах.

75

Прием и передача мяча, подача мяча.
Совершенствование изученных элементов волейбола. Верхняя передача в паре (У). Нижняя подача. Игра в волейбол.
Текущий
Владеть ниж/подачей.

76

Совершенствование изученных элементов волейбола
Нижняя подача через сетку. Чередование приемов, передач сверху, над собой, снизу. Игра в волейбол.

Текущий
Владеть ниж/подачей.

77

Подача мяча, прием мяча.
Приемы снизу в паре (У). Верхняя подача мяча (работа у стенки), прием.
Отбивание мяча кулаком, через сетку. Игра в волейбол.
Текущий
Уметь играть по упрощ/правилам

78

Подача мяча, прием мяча.
Верхняя подача через сетку, прием снизу в зону 3-2, 3- 4.Игра.
Текущий
Применять технич/приёмы

79

Подача мяча, прием мяча.
Нижняя подача (У), работа в паре, тройках. Игра
Текущий
Уметь играть в волейбол с применением изученных элементов.

80

Совершенствование технике перемещений и владения мячом
Отбивание кулаком через сетку. Передача через сетку, стоя спиной к ней, прием сверху, снизу. Прием отскоком от сетки. Игра в волейбол.
Текущий
Тактические действия

81

Совершенствование технике перемещений и владения мячом
Отбивание кулаком через сетку (У). Совершенствование технике перемещений и владения мячом (приемы, передачи, подачи).
Текущий

82

Совершенствование технике перемещений и владения мячом
Подача любым способом в заданные точки, прием подач, передачавзону3-4,3-2.
Текущий

83

Учебно-тренировочная игра
Учебно-тренировочная игра. Жесты судьи (привлечение к судейству учащихся).
Текущий
Умение судить по упрощённым правилам.

84

Игровой урок.
Игровой урок.
Текущий

85

Совершенствование технике перемещений и владения мячом
Верхняя подача через сетку, прием снизу в зону 3-2, 3- 4.Игра.
Текущий
Применять технич/приёмы

86

Совершенствование технике перемещений и владения мячом
Нижняя подача (У), работа в паре, тройках. Игра
Текущий
Уметь играть в волейбол с применением изученных элементов.

87

Совершенствование технике перемещений и владения мячом
Отбивание кулаком через сетку. Передача через сетку, стоя спиной к ней, прием сверху, снизу. Прием отскоком от сетки. Игра в волейбол.
Текущий
Тактические действия

88
Легкая атлетика

15 часов
Бег
Т.Б. на уроках легкой атлетики. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья. Основы правильной техники в беге, прыжках, метании. Низкий старт, стартовый разгон, бег 30м. Прыжки с места.
Текущий
Знать технику безопасности

89

Бег, прыжки

Низкий старт. Бег 70-80 м. Прыжки с места (У).
Текущий

90

Бег
Бег 30 м (У). Метание малого мяча. Кросс 500м (д), 1000 м (м).
Текущий
Уметь пробегать дистанцию 1000м.

91

Ходьба и бег, метание
Челночный бег 3*10 м (У). Полоса препятствий. Метание малого мяча с 3-4 шагов разбега на дальность.
Текущий
Уметь бегать на время.

92

Метание и бег
Метание малого мяча (У). Кросс 1000м (д), 1500м (м).
Текущий
Уметь пробегать дистанцию до 1500м.

93

Прыжки
Прыжки в длину с разбега способом согнув ноги. Подтягивание (У). Бег 100м.
Текущий
Уметь выполнять бег с мак/скоростью

94

Прыжки
Броски набивного мяча вперед-вверх на дальность. Прыжки в длину с разбега. Бег в равномерном темпе
Текущий
Уметь бежать в равномерном темпе.

95

Прыжки
Прыжки в длину с разбега (У). Бег 2000м (м), 1500м (д).
Текущий
Уметь бежать в равномерном темпе

96

Круговая тренировка
Ловля набивного мяча в парах, полоса препятствий. Равномерный бег до 10 мин.
Текущий

97

Бег
Эстафеты, старты из различных положений, прыжки через препятствия.
Текущий
Уметь преодолевать препятствия

98

Бег
6-минутный бег (У), игра по желанию учащихся.
Текущий

99

Бег
Бег 100 м (У). Полоса препятствий.
Текущий
Уметь преодолевать препятствия

100

Соверш. элементов л/а.
Эстафеты, старты из различных положений, прыжки через препятствия.
Текущий
Уметь преодолевать препятствия

101

Соверш. элементов л/а.
Эстафеты, старты из различных положений, прыжки через препятствия.
Текущий
Уметь преодолевать препятствия

102 -105

Соверш. элементов л/а.
Эстафеты, старты из различных положений, прыжки через препятствия.
Текущий
Уметь преодолевать препятствия

Календарно-тематическое планирование 8 класс

Тема курса (раздел программы)

Кол-во часов
Тема урока
Элементы содержания
Вид контроля
Планируемые
(предметные)
результаты освоения
обучающимися
раздела программы
Д/з
Дата проведения

1
2
3
4
5
6
7
8
9
1

Легкая атлетика

15 часов
Введение в предмет. Т.б на уроках физической культуры
Правила поведения Т. Б. на уроках физ-ры. Беседа о двигательных качествах и их развитие. Комплекс УГГ.
Текущий
Знать и соблюдать правила т/б.

2

Низкий старт
Совершенствования техники низкого старта, стартовый разгон. Бег 30м., прыжки с/м. Бег до 4 км

Текущий
Уметь пробегать дистанцию с н/старта, владеть техникой прыжка с/м.

3

Высокий старт
Бег 30м. (у), бег по дистанции 70-80м, финиширование, кроссовая подготовка.
Текущий
Уметь пробегать 30м, с н/старта с м/скоростью.

4

Прыжок в длину с места

Прыжки с/м (у), метание м/м, челночный бег 3*10м
Текущий
Уметь прыгать в длину с/м, метать м/м на дальность

5

Челночный бег
Челночный бег 3*10 м. (у), метание м/м., бег 60м.
Текущий
Уметь пробегать короткие дист. с н/старта

6

Бег на результат 60м.
Бег 60м. (у), метание м/м., прыжки в длину с/р.

Текущий

7

Метание теннисного мяча на дальность с места,
Метание м/м. (у), прыжки в длину с/р.
Текущий
Умение метать на дальность с/р.

8

Прыжок в длину с 9-10 шагов разбега
Прыжки в длину с/р., бег 100м., полоса препятствий.
Текущий
Уметь прыгать в длину с 9 – 10 шагов разбега

9

Прыжок в длину с13-15 шагов разбега
Прыжки в длину с/р. (у), круговая эстафета, этап до 60м.
Текущий
Владеть техникой передачи и приёма эст,палочки вне зоны передачи

10.

Бег на результат 100 м
Бег 100м. (у). Силовая п-ка. Игра в футбол (м), волейбол (д).
Текущий
Уметь пробегать 100м с н/с с макс, скоростью

11.

Бег в равномерном темпе
Бег в равномерном темпе
до 15 мин, эстафета 4 \ 100

Текущий
Уметь бежать в равномерном темпе

12.

Бег на 2000 м
Бег 2000м. (у).
Текущий
Уметь бежать в равномерном темпе

13.

Прыжки на скакалки
Прыжки через к/ск, броски набивание мяча.
Текущий
Уметь прыгать на время

14.

6 минутный бег
Бег до 6 мин. (у). игра по желанию уч-ся.
Текущий
Умение самостоятельно организовать игру

15.

Ходьба и бег
Беседа о правилах безопасности на уроках по баскетболу. Игра в футбол (м), волейбол (д).
Текущий
Знать правила игры в в/б, футбол.

16.
Баскетбол
15 часов

Т.Б. на уроках спортивных игр. Передача мяча на месте.

Повторение различных передач мяча и обучение броску после ведения. Комбинации в парах. Штрафной бросок. Игра в стритбол.
Текущий
Владение б/мячом в парах

17.

Бросок мяча от плеча после ведения
Закрепление техники броска по кольцу. Передача в парах в движении. Эстафета с ведением, передачей, броску в кольцо.
Текущий
Уметь передавать мяч в парах в движ.

18.

Штрафной бросок
Штрафной бросок. Передача в парах, тройках в движении. Игра в б/б 3*3
Текущий
Уметь выполнять штр, бросок

19.

Передача мяча в движении
Передача мяча в движении после ведения в парах (у). Повороты на месте после ведения мяча. Учебная игра в баскетбол.
Текущий
Уметь играть по упрощённым правилам.

20.

Передача мяча
Передача мяча различными способами с пассивным сопротивлением защитника. Броски с места, в движении с различных точек. Игра в б/б.
Текущий
Уметь играть, применять в игре тех, приёмы.

21.

Учебная игра
Учебная игра в баскетбол.
Текущий
Оценивать игровую ситуацию и значение партнера

22.

Перемещения в стойке с изменением направления, скорости.
Техника ведения мяча в различных стойках на месте, в движение с изменением направления, скорости. Жонглирование мячом.
Текущий
Владеть мячом в движении

23.

Нападение быстрым прорывом
Нападение быстрым прорывом (3:2), прессинг, действие защиты в своей зоне. Игра по правилам мини-баскетбола.
Текущий
Владеть техникой игры

24.

Совершенствования техники зашиты
Взаимодействия 2-х игроков в нападении защите через заслон. Игра в баскетбол.
Текущий
Владеть техникой игры

25.

Комбинация из основных элементов: ловля, передача, ведение.
Жонглирование мячом. Комбинации из освоенных элементов. овля, передача, ведение. Игра в баскетбол.
Текущий
Освоить комбинации игры в б/б

26.

Техника перемещений
Техника перемещений и владения мячом. Нападение быстрым прорывом. Игра в б/б.
Текущий
Уметь выполнять ф-ции судьи.

27.

Учебная игра
Игра по упрощенным правилам в б/бол.
Текущий
Судейство

28.

Штрафной бросок
Штрафной бросок (у). Броски по точкам. Игра в баскетбол.
Текущий
Выполнять штрафной бросок.

29.

Комбинации из основанных элементов
Комбинации из основанных элементов баскетбола. Игра в б/б.
Текущий

Судейство

30.

Учебная игра
Игровой урок. Итоги, игра в баскетбол.
Текущий
Уметь владеть игровой ситуацией

31.
Гимнастика
(22 часа)

Строевые упражнения
Беседа о значении гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и помощь во время занятий. Упражнения для самостоятельной тренировки, элементы аэробики.
Текущий
Уметь оказать помощь во время занятий

32.

Строевые упражнения, лазание, прикладные упражнения
Выполнение команды «Прямо!». ОРУ. Лазание по канату.
Текущий
Уметь выполнять стр, команды, лазать по канату.

33.

Акробатические упражнения
ОРУ. Акробатические упражнения, упр. на бревне (д), лазание по канату (м).
Текущий

34.

Акробатические упражнения
Акробатические соединения, упр. в развитии равновесия. Лазание по канату без помощи ног
Текущий

35.

Строевые упражнения,
Строевая п-ка, акробатические соединения, комбинация на бревне.
Текущий
Уметь выполнять стр/упражнения

36.

Совершенствование акробатических соединений
ОРУ. Прыжки через скакалку. Совершенствование акробатических соединений.
Упр. на бревне (д), лазание по канату без помощи ног (м).
Текущий
Уметь выполнять упр., на бревне, лазанье по канату

37.

Опорный прыжок ноги врозь
Прыжок ноги врозь Лазание по канату (у). Лазание по канату (у), упр. на бревне (у).
Текущий
Уметь выполнять упр., в равновесии

38.

Акробатика
ОРУ на гимнастической скамейке, упр. на перекладине (м), на брусьях (д), силовая подготовка.
Текущий
Уметь выполнять упр. на брусьях, перекладине.

39.

Акробатика
Упр. на брусьях, перекладине, акробатическое соединение (у).
Текущий
Уметь выполнить акр/соединения (6-8)

40.

Опорный прыжок ноги врозь
Опорный прыжок, упражнение на брусьях (у), силовая п-ка.
Текущий
Уметь выполнять комплекс упр., на брусьях.

41.

Круговая тренировка
Круговая тренировка, подтягивание, гибкость
Текущий

42.

Комбинации упражнений
с гантелями, набивными мячами

Упр. с гантелями, набивными мячами, прыжки ч/ск., опорный прыжок.
Текущий
Уметь выполнять упр. с грузом на плечах.

43.

Полоса препятствий
Опорный прыжок (у), полоса препятствий
Текущий
Уметь владеть ситуацией

44.

Упражнения с гимнастической скамейкой
Упражнения с гимнастической скамейкой. Эстафета с использованием гимнастического инвентаря.
Текущий
Уметь выполнять упр., с гим/инвентарём

45.

Круговая тренировка
Круговая тренировка, прыжки через скакалку за 25.

Текущий
Уметь выполнять прыжки на скорость

46.

Упражнения с гимнастической скамейкой
ОРУ с гимнастической скамейкой, полоса препятствий.

Текущий
Уметь преодолевать препятствия разными способами.

47.

Полоса препятствий
Полоса препятствий (у).
Текущий

48.

Эстафета с использованием спортивного инвентаря
Эстафета с использованием спортивного инвентаря, итоги занятий по гимнастике

Текущий
Уметь выполнять упр., с гим/инвентарём

49

Полоса препятствий
Опорный прыжок (у), полоса препятствий
Текущий
Уметь владеть ситуацией

50

Упражнения с гимнастической скамейкой
Упражнения с гимнастической скамейкой. Эстафета с использованием гимнастического инвентаря.
Текущий
Уметь выполнять упр., с гим/инвентарём

51

Круговая тренировка
Круговая тренировка, подтягивание, гибкость
Текущий

52

Комбинации упражнений
с гантелями, набивными мячами
Упр. с гантелями, набивными мячами, прыжки ч/ск., опорный прыжок.
Текущий
Уметь выполнять упр. с грузом на плечах.

53
Лыжная подготовка

20 часов
Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности
Т.Б. на уроках по лыжной подготовке. Оказание помощи при обморожении.
Значение занятий лыжным спортом для здоровья человека. Совершенствование техники попеременного двухшажного лыжного хода, бесшажного хода.
Текущий
Знать т/б, значение занятий л/с для здоровья.

54

Подъемы
«полуёлочкой», «елочкой».
Повторение подъемов Одновременный «полуёлочкой», «елочкой». одношажный ход (стартовый вариант). Прохождение дистанции 2 км.
Текущий
Уметь выполнять подъёмы.

55

Торможение «плугом», упором
Торможение «плугом», упором. Одновременный одношажный, бесшажньий ход. Дистанция 2 км.
Текущий
Уметь выполнять торможение.

56

Коньковый ход
Коньковый ход, совершенствование одновременного одношажного хода, бесшажного хода. Уход с лыжни в движении. Эстафета «Кто быстрее?».

Уметь уходить с лыжни в движ.

57

Коньковый ход
Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». Дистанция 3 км.

Уметь применять на дистанции изученные ходы.

58

Коньковый ход
Коньковый ход. Прохождение дистанции до 4 км.

59

Подъемы и спуски

Подъем в гору скользящим шагом. Спуски. Торможение «плугом» и поворот упором. Игра «Гонки с выбыванием»

60

Прохождение дистанции 2 км (д), 3км (м)
Дистанция 2 км (д), 3км (м) на результат. Спуски с горы, подъемы.

Уметь пройти дистанцию с макс/скоростью

61

Прохождение дистанции 2 км (д), 3км (м)
Коньковый ход (У). Прохождение дистанции 4,5 км.

Уметь пройти дистанцию с применением изученных ходов.

62

Одновременный одношажный ход
Одновременный одношажный ход (У). Эстафеты.

Уметь показать и объяснить одношажный ход.

63

Прохождение дистанции

Прохождение дистанции 4,5км, переходы с одного хода на другой.

Владеть техникой.

64

Повороты переступанием, на месте махом.
Торможение и поворот «плугом» (У). игра «Биатлон», «Гонки с выбыванием».

65

Повороты переступанием, на месте махом.
Уход с лыжни в движении, поворот переступанием в движении (У), прохождение дистанции 3км.

Уметь выполнять повороты переступанием

66

Переход с хода на ход в зависимости от дистанции
Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Дистанция 2-3 км.

Уметь преодолевать препятствия

67

Повороты переступанием, на месте махом.
Поворот на месте махом. Игра «день и ночь». Эстафеты с прохождением в ворота.

68

Прохождение дистанции4,5км
Прохождение дистанции 4,5км, используя изученные ходы (У).

69

Виды лыжного спорта
Теория. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Подъемы, спуски с горы. Игра «Гонки с выбыванием».

70

Прохождение дистанции 4,5км
Прохождение дистанции 3-4,5км (У). Коньковый ход

Уметь передвигаться на лыжах.

71

Коньковый ход
Коньковый ход, совершенствование одновременного одношажного хода, бесшажного хода. Уход с лыжни в движении. Эстафета «Кто быстрее?».

Уметь уходить с лыжни в движ.

72

Коньковый ход
Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом», «упором». Дистанция 3 км. Подъем в гору скользящим шагом. Спуски.

Уметь применять на дистанции изученные ходы.

73
Волейбол
(15 часов)

Терминология игры волейбол
Т.Б. на уроках волейбола. Правила игры. Стойка, перемещения. Передачи, приёмы, нижняя подача.

Знать правила игры

74

Варианты техники передачи мяча
Передача в паре, тройках на месте с перемещением. Нижняя подача. Игра 3*3 на 0,5 зала.

Уметь владеть мячом в парах.

75

Комбинация из освоенных элементов техники игры в волейбол.
Совершенствование изученных элементов игры в волейбол. Верхняя подача в паре (у). Игра в волейбол.

Владеть верх/подачей.

76

Комбинация из освоенных элементов техники игры в волейбол.
Чередование приёмов мяча, передач, нападающий удар. Игра в волейбол.

Уметь выполнять наподдающий удар

77

Варианты техники приёма и передачи мяча
Приёмы снизу в паре (у). Верхняя подача мяча, приём снизу. Игра в волейбол.

Уметь играть по упрощ/правилам

78

Варианты подач мяча
Верхняя подача, приём снизу, передача в зону 3- 2, 3-4, нападающий удар.

Применять технич/приёмы

79

Нижняя подача
Нижняя подача (у). Сов-ть приёмы мяча, передачи. Игра в волейбол.

Уметь играть в волейбол с применением изученных элементов.

80

Верхняя подача
Верхняя подача, приёмы, игра в зоны 3-2, 3-4. Отбивание кулаком через сетку. Игра в волейбол.

Тактические действия

81

отбивание кулаком
Верхняя, нижняя передача, стоя спиной к партнёру, отбивание кулаком. Нападающий удар, блок.

82

Жесты судьи
Жесты судьи. Учебно - тренировочная игра.

83

Варианты нападающего удара через сетку
Жесты судьи. Нападающий удар, блок. Игра.

Умение судить по упрощённым правилам.

84

Игра по упрощенным правилам волейбола
Игровой урок. Итоги уроков по волейболу.

85

Комбинация из освоенных элементов техники игры в волейбол.
Совершенствование изученных элементов игры в волейбол. Верхняя подача в паре (у). Игра в волейбол.

Владеть верх/подачей.

86

Комбинация из освоенных элементов техники игры в волейбол.
Чередование приёмов мяча, передач, нападающий удар. Игра в волейбол.

Уметь выполнять наподдающий удар

87

Варианты техники приёма и передачи мяча
Приёмы снизу в паре (у). Верхняя подача мяча, приём снизу. Игра в волейбол.

Уметь играть по упрощ/правилам

88
Легкая атлетика
(15 часов)

Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений.
Повторить Т.Б. на уроках лёгкой атлетики. Теория: «Влияние лёгкоатлетических упражнений на укрепление здоровья». Низкий старт, стартовый разгон. Бег 30м., прыжки с/м.

Знать технику безопасности

89

Прыжки в высоту способом «ножницы»
Низкий старт. Бег 30м. (у). Ускорение до 70-80м., Прыжки в высоту способом «ножницы»

90

Прыжки в высоту способом «ножницы»
Прыжки в высоту способом «ножницы», кросс 500 (д), 1000 (м).

Уметь пробегать дистанцию 1000м.

91

Челночный бег.
Челночный бег 3*10 м. Метание м/м, бег 60м., силовая п-ка.

Уметь бегать на время.

92

Метание м/м
Метание м/м (у), кросс 2000 (д), 2000 (м).

Уметь пробегать дистанцию до 1500м.

93

Прыжки в длину с/р,
Прыжки в длину с/р, подтягивание (у), бег 60м.

Уметь выполнять бег с мак/скоростью

94

Метания набивных мячей
Бросание набивного мяча вперёд, вверх на дальность, прыжки в длину с/р, бег до 6 мин

Уметь бежать в равномерном темпе.

95

Бег на 2000 м
Прыжки в длину с/р (у), бег 2000м.

Уметь бежать в равномерном темпе

96

6 мин бег
6 мин. (у), игра по желанию уч-ся.

Сюжетные игры

97

Эстафетный бег 4\ 200
Эстафетный бег, полоса препятствий.

Уметь преодолевать препятствия

98

Бег с изменением темпа и ритма шага
Бег с изменением темпа и ритма шага

Уметь преодолевать препятствия

99

Бег на результат 100м
Бег 600м. (у), Силовая п-ка.

Уметь преодолевать препятствия

100

Круговая тренировка
Круговая тренировка Полоса препятствий.
Уметь преодолевать препятствия

101

Игры, эстафеты.
Игры, эстафеты.
Уметь преодолевать препятствия

102 -105

Игры, эстафеты.
Игры, эстафеты.
Уметь преодолевать препятствия

Календарно-тематическое планирование 9 класс

Тема курса

Кол-во часов
Тема урока
Содержание урока
Планируемые (предметные) результаты освоения обучающимися раздела программы
Вид и средства контроля
Д/з
Дата проведения

1
2
3
4
5
6
7
9
10
1

Легкая атлетика

15 часов
Введение в предмет
Правила поведения Т. Б. на уроках физ-ры. Беседа о двигательных качествах и их развитие. Комплекс УГГ.

Знать и соблюдать правила т/б.
Текущий

2

Низкий старт
Совершенствования техники низкого старта, стартовый разгон. Бег 30м., прыжки с/м. Бег до 4 км

Уметь пробегать дистанцию с н/старта, владеть техникой прыжка с/м.
Текущий

3

Высокий старт
Бег 30м. (у), бег по дистанции 70-80м, финиширование, кроссовая подготовка.
Уметь пробегать 30м, с н/старта с м/скоростью.
Текущий

4

Прыжок в длину с места
Прыжки с/м (у), метание м/м, челночный бег 3*10м
Уметь прыгать в длину с/м, метать м/м на дальность
Текущий

5

Челночный бег

Челночный бег 3*10 м. (у), метание м/м., бег 60м.
Уметь пробегать короткие дист. с н/старта
Текущий

6

Бег на результат 60м.
Бег 60м. (у), метание м/м., прыжки в длину с/р.

Текущий

7

Метание теннисного мяча на дальность с места
Метание м/м. (у), прыжки в длину с/р.
Умение метать на дальность с/р.
Текущий

8

Прыжок в длину с 9-10 шагов разбега
Прыжки в длину с/р., бег 100м., полоса препятствий.
Уметь прыгать в длину с 9 – 10 шагов разбега
Текущий

9

Прыжок в длину с 13-15 шагов разбега
Прыжки в длину с/р. (у), круговая эстафета, этап до 60м.
Владеть техникой передачи и приёма эст,палочки вне зоны передачи
Текущий

10.

Бег на результат 100 м
Бег 100м. (у). Силовая п-ка. Игра в футбол (м), волейбол (д).
Уметь пробегать 100м с н/с с макс, скоростью
Текущий

11.

Бег в равномерном темпе
Бег в равномерном темпе
до 15 мин, эстафета 4 \ 100

Уметь бежать в равномерном темпе
Текущий

12.

Бег на 2000 м
Бег 2000м. (у).
Уметь бежать в равномерном темпе
Текущий

13.

Прыжки на скакалки
Прыжки через к/ск, броски набивание мяча.
Уметь прыгать на время
Текущий

14.

6 минутный бег
Бег до 6 мин. (у). игра по желанию уч-ся.
Умение самостоятельно организовать игру

Текущий

15.

Ходьба и бег
Беседа о правилах безопасности на уроках по баскетболу. Игра в футбол (м), волейбол (д).
Знать правила игры в в/б, футбол.

Текущий

16.
Баскетбол

15 часов
Передача мяча на месте,

Повторение различных передач мяча и обучение броску после ведения. Комбинации в парах. Штрафной бросок. Игра в стритбол.
Владение б/мячом в парах

Текущий

17.

Бросок мяча от плеча после ведения
Закрепление техники броска по кольцу. Передача в парах в движении. Эстафета с ведением, передачей, броску в кольцо.
Уметь передавать мяч в парах в движ.
Текущий

18.

Штрафной бросок
Штрафной бросок. Передача в парах, тройках в движении. Игра в б/б 3*3
Уметь выполнять штр, бросок
Текущий

19.

Передача мяча в движении
Передача мяча в движении после ведения в парах (у). Повороты на месте после ведения мяча. Учебная игра в баскетбол.
Уметь играть по упрощённым правилам.
Текущий

20.

Передача мяча

Передача мяча различными способами с пассивным сопротивлением защитника. Броски с места, в движении с различных точек. Игра в б/б.
Уметь играть, применять в игре тех, приёмы.
Текущий

21.

Учебная игра
Учебная игра в баскетбол.
Оценивать игровую ситуацию и значение партнера
Текущий

22.

Перемещения в стойке с изменением направления, скорости
Техника ведения мяча в различных стойках на месте, в движение с изменением направления, скорости. Жонглирование мячом.
Владеть мячом в движении
Текущий

23.

Нападение быстрым прорывом
Нападение быстрым прорывом (3:2), прессинг, действие защиты в своей зоне. Игра по правилам мини-баскетбола.
Владеть техникой игры
Текущий

24.

Совершенствования техники зашиты
Взаимодействия 2-х игроков в нападении защите через заслон. Игра в баскетбол.
Владеть техникой игры

Текущий

25.

Комбинация из основных элементов: ловля, передача, ведение.
Жонглирование мячом. Комбинации из освоенных элементов. овля, передача, ведение. Игра в баскетбол.
Освоить комбинации игры в б/б
Текущий

26.

Техника перемещений
Техника перемещений и владения мячом. Нападение быстрым прорывом. Игра в б/б.

Уметь выполнять ф-ции судьи.

Текущий

27.

Учебная игра
Игра по упрощенным правилам в б/бол.
Судейство
Текущий

28.

Штрафной бросок
Штрафной бросок (у). Броски по точкам. Игра в баскетбол.
Выполнять штрафной бросок.
Текущий

29.

Комбинации из основанных элементов
Комбинации из основанных элементов баскетбола. Игра в б/б.
Судейство
Текущий

30.

Учебная игра
Игровой урок. Итоги, игра в баскетбол.
Уметь владеть игровой ситуацией
Текущий

31.
Гимнастика
(22 часов)

Строевые упражнения
Беседа о значении гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и помощь во время занятий. Упражнения для самостоятельной тренировки, элементы аэробики.
Уметь оказать
помощь во время занятий
Текущий

32.

Строевые упражнения, лазание, прикладные упражнения
Выполнение команды «Прямо!». ОРУ. Лазание по канату.
Уметь выполнять стр, команды, лазать по канату.

Текущий

33.

Акробатические упражнения
ОРУ. Акробатические упражнения, упр. на бревне (д), лазание по канату (м).

Текущий

34.

Акробатические упражнения
Акробатические соединения, упр. в развитии равновесия. Лазание по канату без помощи ног

Текущий

35.

Строевые упражнения,
Строевая п-ка, акробатические соединения, комбинация на бревне.
Уметь выполнять стр/упражнения
Текущий

36.

Совершенствование акробатических соединений
ОРУ. Прыжки через скакалку. Совершенствование акробатических соединений. Упр. на бревне (д), лазание по канату без помощи ног (м).
Уметь выполнять упр., на бревне, лазанье по канату
Текущий

37.

Опорный прыжок ноги врозь
Прыжок ноги врозь Лазание по канату (у). Лазание по канату (у), упр. на бревне (у).
Уметь выполнять упр., в равновесии
Текущий

38.

Акробатика
ОРУ на гимнастической скамейке, упр. на перекладине (м), на брусьях (д), силовая подготовка.
Уметь выполнять упр. на брусьях, перекладине.
Текущий

39.

Акробатика
Упр. на брусьях, перекладине, акробатическое соединение (у).
Уметь выполнить акр/соединения (6-8)
Текущий

40.

Опорный прыжок ноги врозь
Опорный прыжок, упражнение на брусьях (у), силовая п-ка.
Уметь выполнять комплекс упр., на брусьях.
Текущий

41.

Круговая тренировка
Круговая тренировка, подтягивание, гибкость

Текущий

42.

Комбинации упражнений с гантелями, набивными мячами
Упр. с гантелями, набивными мячами, прыжки ч/ск., опорный прыжок.
Уметь выполнять упр. с грузом на плечах.

Текущий

43.

Полоса препятствий
Опорный прыжок (у), полоса препятствий
Уметь владеть ситуацией
Текущий

44.

Упражнения с гимнастической скамейкой
Упражнения с гимнастической скамейкой. Эстафета с использованием гимнастического инвентаря.
Уметь выполнять упр., с гим/инвентарём

Текущий

45.

Круговая тренировка
Круговая тренировка, прыжки через скакалку за 25.

Уметь выполнять прыжки на скорость

Текущий

46.

Упражнения с гимнастической скамейкой
ОРУ с гимнастической скамейкой, полоса препятствий.

Уметь преодолевать препятствия разными способами.
Текущий

47.

Полоса препятствий
Полоса препятствий (у).

Текущий

48.

Эстафета с использованием спортивного инвентаря
Эстафета с использованием спортивного инвентаря, итоги занятий по гимнастике

Уметь выполнять упр., с гим/инвентарём

Текущий

49

Полоса препятствий
Опорный прыжок (у), полоса препятствий
Уметь владеть ситуацией
Текущий

50

Упражнения с гимнастической скамейкой
Упражнения с гимнастической скамейкой. Эстафета с использованием гимнастического инвентаря.
Уметь выполнять упр., с гим/инвентарём
Текущий

51

Круговая тренировка
Круговая тренировка, подтягивание, гибкость

Текущий

52

Комбинации упражнений
с гантелями, набивными мячами
Упр. с гантелями, набивными мячами, прыжки ч/ск., опорный прыжок.
Уметь выполнять упр. с грузом на плечах.

Текущий

53
Лыжная подготовка

20 часов
Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности
Т.Б. на уроках по лыжной подготовке. Оказание помощи при обморожении.
Значение занятий лыжным спортом для здоровья человека. Совершенствование техники попеременного двухшажного лыжного хода, бесшажного хода.
Знать т/б, значение занятий л/с для здоровья.

Текущий

54

Подъемы
«полуёлочкой», «елочкой».
Повторение подъемов Одновременный «полуёлочкой», «елочкой». одношажный ход (стартовый вариант). Прохождение дистанции 2 км.
Уметь выполнять подъёмы.

Текущий

55

Торможение «плугом», упором
Торможение «плугом», упором. Одновременный одношажный, бесшажньий ход. Дистанция 2 км.
Уметь выполнять торможение.

Текущий

56

Коньковый ход
Коньковый ход, совершенствование одновременного одношажного хода, бесшажного хода. Уход с лыжни в движении. Эстафета «Кто быстрее?».
Уметь уходить с лыжни в движ.

57

Коньковый ход,
Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». Дистанция 3 км.
Уметь применять на дистанции изученные ходы.

58

Коньковый ход
Коньковый ход. Прохождение дистанции до 4 км.

59

Подъемы и спуски

Подъем в гору скользящим шагом. Спуски. Торможение «плугом» и поворот упором. Игра «Гонки с выбыванием»

60

Прохождение дистанции 2 км (д), 3км (м)

Дистанция 2 км (д), 3км (м) на результат. Спуски с горы, подъемы.
Уметь пройти дистанцию с макс/скоростью

61

Прохождение дистанции 2 км (д), 3км (м)

Коньковый ход (У). Прохождение дистанции 4,5 км.
Уметь пройти дистанцию с применением изученных ходов.

62

Одновременный одношажный ход
Одновременный одношажный ход (У). Эстафеты.
Уметь показать и объяснить одношажный ход.

63

Прохождение дистанции

Прохождение дистанции 4,5км, переходы с одного хода на другой.

Владеть техникой.

64

Повороты переступанием, на месте махом.
Торможение и поворот «плугом» (У). игра «Биатлон», «Гонки с выбыванием».

65

Повороты переступанием, на месте махом.
Уход с лыжни в движении, поворот переступанием в движении (У), прохождение дистанции 3км.
Уметь выполнять повороты переступанием

66

Переход с хода на ход в зависимости от дистанции
Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Дистанция 2-3 км.
Уметь преодолевать препятствия

67

Повороты переступанием, на месте махом.
Поворот на месте махом. Игра «день и ночь». Эстафеты с прохождением в ворота.

68

Прохождение дистанции4,5км

Прохождение дистанции 4,5км, используя изученные ходы (У).

69

Виды лыжного спорта
Теория. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Подъемы, спуски с горы. Игра «Гонки с выбыванием».

70

Прохождение дистанции 4,5км
Прохождение дистанции 3-4,5км (У). Итоги занятий по лыжной подготовке.
Уметь передвигаться на лыжах.

71

Коньковый ход
Коньковый ход, совершенствование одновременного одношажного хода, бесшажного хода. Уход с лыжни в движении. Эстафета «Кто быстрее?».
Уметь уходить с лыжни в движ.

72

Коньковый ход,
Коньковый ход. Дистанция 3 км. Подъем в гору скользящим шагом. Спуски. Торможение «плугом» и поворот упором. Игра «Гонки с выбыванием»
Уметь применять на дистанции изученные ходы.

73
Волейбол
(15 часов)

Терминология игры волейбол
Т.Б. на уроках волейбола. Правила игры. Стойка, перемещения. Передачи, приёмы, нижняя подача.
Знать правила игры

74

Варианты техники передачи мяча
Передача в паре, тройках на месте с перемещением. Нижняя подача. Игра 3*3 на 0,5 зала.
Уметь владеть мячом в парах.

75

Комбинация из освоенных элементов техники игры в волейбол.
Совершенствование изученных элементов игры в волейбол. Верхняя подача в паре (у). Игра в волейбол.
Владеть верх/подачей.

76

Комбинация из освоенных элементов техники игры в волейбол.
Чередование приёмов мяча, передач, нападающий удар. Игра в волейбол.

Уметь выполнять наподдающий удар

77

Варианты техники приёма и передачи мяча
Приёмы снизу в паре (у). Верхняя подача мяча, приём снизу. Игра в волейбол.
Уметь играть по упрощ/правилам

78

Варианты подач мяча
Верхняя подача, приём снизу, передача в зону 3- 2, 3-4, нападающий удар.
Применять технич/приёмы

79

Нижняя подача
Нижняя подача (у). Сов-ть приёмы мяча, передачи. Игра в волейбол.
Уметь играть в волейбол с применением изученных элементов.

80

Верхняя подача
Верхняя подача, приёмы, игра в зоны 3-2, 3-4. Отбивание кулаком через сетку. Игра в волейбол.
Тактические действия

81

отбивание кулаком
Верхняя, нижняя передача, стоя спиной к партнёру, отбивание кулаком. Нападающий удар, блок.

82

Жесты судьи
Жесты судьи. Учебно - тренировочная игра.

83

Варианты нападающего удара через сетку
Жесты судьи. Нападающий удар, блок. Игра.
Умение судить по упрощённым правилам.

84

Игра по упрощенным правилам волейбола
Игровой урок. Итоги уроков по волейболу.

85

Комбинация из освоенных элементов техники игры в волейбол.
Совершенствование изученных элементов игры в волейбол. Верхняя подача в паре (у).
Игра в волейбол.
Владеть верх/подачей.

86

Комбинация из освоенных элементов техники игры в волейбол
Чередование приёмов мяча, передач, нападающий удар. Игра в волейбол.

Уметь выполнять наподдающий удар

87

Варианты техники приёма и передачи мяча
Приёмы снизу в паре (у). Верхняя подача мяча, приём снизу. Игра в волейбол.
Уметь играть по упрощ/правилам

88
Легкая атлетика
(15часов)

Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений.
Повторить Т.Б. на уроках лёгкой атлетики. Теория: «Влияние лёгкоатлетических упражнений на укрепление здоровья». Низкий старт, стартовый разгон. Бег 30м., прыжки с/м.
Знать технику безопасности

89

Прыжки в высоту способом «ножницы»
Низкий старт. Бег 30м. (у). Ускорение до 70-80м., Прыжки в высоту способом «ножницы»

90

Прыжки в высоту способом «ножницы»
Прыжки в высоту способом «ножницы», кросс 500 (д), 1000 (м).
Уметь пробегать дистанцию 1000м.

91

Челночный бег.
Челночный бег 3*10 м. Метание м/м, бег 60м., силовая п-ка.
Уметь бегать на время.

92

Метание м/м
Метание м/м (у), кросс 2000 (д), 2000 (м).
Уметь пробегать дистанцию до 1500м.

93

Прыжки в длину с/р,
Прыжки в длину с/р, подтягивание (у), бег 60м.

Уметь выполнять бег с мак/скоростью

94

Метания набивных мячей
Бросание набивного мяча вперёд, вверх на дальность, прыжки в длину с/р, бег до 6 мин
Уметь бежать в равномерном темпе.

95

Бег на 2000 м
Прыжки в длину с/р (у), бег 2000м.
Уметь бежать в равномерном темпе

96

6 мин бег
6 мин. (у), игра по желанию уч-ся.

Сюжетные игры

97

Эстафетный бег 4\ 200
Эстафетный бег, полоса препятствий.
Уметь преодолевать препятствия

98

Бег с изменением темпа и ритма шага
Бег с изменением темпа и ритма шага

99

Бег на результат 100м
Бег 600м. (у), Силовая п-ка.

100

Круговая тренировка
Круговая тренировка Полоса препятствий.
Уметь преодолевать препятствия

101

Игры, эстафеты.
Игры, эстафеты.
Уметь преодолевать препятствия

102 - 105

Игры, эстафеты.
Игры, эстафеты.
Уметь преодолевать препятствия

Оценочно измерительные материалы

В.И. Лях Физическая культура- Тестовый контроль 5-9 класс (серия Тестовый контроль)Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика (серия «Работаем по новым стандартам»). Г А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол (серия «Работаем по новым стандартам»)

Уровень физической подготовленности

5 класс

Уровень подготовки учащихся:

Контрольные упражнения
Мальчики
девочки
3
4
5
3
4
5
Бег 30 метров
6.2
5.8
5.0
6.8
6.0
5.4
Бег 60 метров
11.6
10.8
10.2
12.0
11.0
10.7
Бег 1000 метров
7.0
6.0
5.0
7.30
6.30
5.30
Челночный бег 3*10м
9.8
9.0
8.4
10.
9.4
8.8
Прыжки в длину с места
125
145
160
110
130

155
Прыжки в длину с разбега
2.50
3.00
3.30
2.20
2.50
2.90
Прыжки в высоту
80
95
105
70
80
95
Прыжки через скакалку за 1 минуту
30
50
60
40
60
70
Метание мяча
20
27
34
14
17
21
Подтягивание на высокой перекладине
3
4
6
-
-
-
Подтягивание на низкой перекладине

8
10
15
Сгибание разгибание рук в упоре лежа
18
20
23
9
11
12
Гибкость
3
6

10
4
7
12
Поднимание туловища из положения лежа
20
24
28
18
22
26
Лыжные гонки 1000метров
7.30
7.00
6.30
8.10
7.30
7.00
Лыжные гонки 2000 метров

без
учета
-времени
-
-

6 класс

Контрольные упражнения
Мальчики
девочки
3
4
5
3
4
5
Бег 30 метров
6.0
5.6
5.0
6.6
5.8
5.2
Бег 60 метров
11.5
10.8
10.2
11.8
10.9
10.5
Бег 1000 метров

6.8
5.8
5.0
7.20
6.20
5.20
Челночный бег 3*10м
9.6
8.8
8.2
9.8
9.2
8.6
Прыжки в длину с места
128
150
168
115
135
160
Прыжки в длину с разбега
2.50
3.00
3.30
2.20
2.50
2.90
Прыжки в высоту
85
100
110
75
85
100
Прыжки через скакалку за 1 минуту
50
80
100
60
85
105
Метание мяча
24
29
36
16
19
23
Подтягивание на высокой перекладине
4
5
7

-
-
-
Подтягивание на низкой перекладине

10
15
18
Сгибание разгибание рук в упоре лежа
20
23
25
11
13
15
Гибкость
4
8
12
7
12
16
Поднимание туловища из положения лежа
24
28
30
22
26
28
Лыжные гонки 1000метров
7.30
7.00
6.30
8.10
7.30
7.00
Лыжные гонки 2000 метров

без
учета
-времени
-
-

7 класс
Контрольные упражнения
Мальчики
девочки
3
4
5

3
4
5
Бег 30 метров
5.6
5.2
4.8
6.2
5.5
5.0
Бег 60 метров
11.2
10.6
10.0
11.6
10.6
10.3
Бег 1000 метров
6.4
5.5
4.8
7.00
6.10
5.30
Челночный бег 3*10м
9.2
8.4
8.0
9.6
9.0
8.4
Прыжки в длину с места
130
158
170
120
140
165
Прыжки в длину с разбега
2.55
3.10
3.40
2.30
2.60
3.00
Прыжки в высоту
90
105
115
80
90
105

Прыжки через скакалку за 1 минуту
65
90
110
70
90
115
Метание мяча
29
36
40
17
20
25
Подтягивание на высокой перекладине
5
7
8
-
-
-
Подтягивание на низкой перекладине

10
15
18
Сгибание разгибание рук в упоре лежа
23
25
27
13
15
18
гибкость
6
9
14
9
14
16
Поднимание туловища из положения лежа
24
28
30
22
26
28
Лыжные гонки 2000метров
14.30
14.00
11.30

15.00
14.30
12.00
Лыжные гонки 3000 метров

без
учета
-времени
-
-

8класс
Контрольные упражнения
Мальчики
девочки
3
4
5
3
4
5
Бег 30 метров
5.4
5.0
4.6
6.0
5.2
5.0
Бег 60 метров
11.0
10.4
10.0
11.4
10.4
10.0
Бег 1000 метров
6.00
5.20
4.50
6.50
6.00
5.20
Челночный бег 3*10м
9.0
8.2
7.8
9.4
8.8
8.2
Прыжки в длину с места
150
170
190

130
160
175
Прыжки в длину с разбега
2.60
3.20
3.60
2.40
2.90
3.10
Прыжки в высоту
100
115
125
90
100
115
Прыжки через скакалку за 1 минуту
80
105
120
95
105
125
Метание мяча
27
34
42
17
21
27
Подтягивание на высокой перекладине
6
7
10
-
-
-
Подтягивание на низкой перекладине

10
15
18
Сгибание разгибание рук в упоре лежа
30
36
40
10
18
25
гибкость

6
9
14
9
14
16
Поднимание туловища из положения лежа
24
28
32
22
26
28
Лыжные гонки 3000метров
20.00
19.00
18.00
23.00
21.00
20.00
Лыжные гонки 5000 метров

без
учета
-времени
-
-

9 класс

Контрольные упражнения
Мальчики
девочки
3
4
5
3
4
5
Бег 30 метров
5.2
4.8
4.4
5.8
5.0
4.8
Бег 60 метров
10.0
9.6
9.0
11.2
10.2
9.8
Бег 1000 метров

5.20
5.00
4.20
6.20
5.40
5.00
Челночный бег 3*10м
8.6
8.0
7.6
9.2
8.6
8.2
Прыжки в длину с места
160
190
2.10
140
165
180
Прыжки в длину с разбега
2.80
3.40
3.80
2.50
3.00
3.20
Прыжки в высоту
105
120
135
95
105
120
Прыжки через скакалку за 1 минуту
95
115
128
100
120
130
Метание мяча
29
36
44
18
22
28
Подтягивание на высокой перекладине
7
8
11

-
-
-
Подтягивание на низкой перекладине

10
18
22
Сгибание разгибание рук в упоре лежа
36
40
48
10
18
25
гибкость
6
9
14
9
14
16
Поднимание туловища из положения лежа
28
30
34
24
27
230
Лыжные гонки 3000метров
19.00
18.00
17.30
21.30
20.30
19.30
Лыжные гонки 5000 метров

без
учета
-времени
-
-