
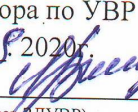


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №15»

Рассмотрена
на заседании ШМО
учителей-предметников
«Культура, здоровье и спорт»
(наименование ШМО)
протокол № 1
от «01» 09.2020г.

(Подпись руководителя ШМО)

Согласована
заместителем
директора по УВР
«01» 09.2020г.

(Подпись ЗДУВР)

Утверждена приказом
директора МБОУ
«Средняя школа №15»
№ 98 а от «01» 09.2020г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре 5-9 класс
(название предмета, класс.)
основное общее образование
(уровень)

г. Черногоorsk, 2020

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Личностные результаты:

- уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр.
- сформированность патриотического сознания и гражданской позиции личности, чувство ответственности и долга перед Родиной на примере героических подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России.
- знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России.
- освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.
- сформированность положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура».
- развитость эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела.
- сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни.
- сформированность духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры.

Метапредметные результаты:

Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися межпредметные понятия (скорость, сила, амплитуда, вектор, частота, дыхание, обмен веществ, работоспособность, ткани, возбуждение, торможение и мн. другие) и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные).

- способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления;
- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определять общую цель и пути ее достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- владеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

- систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;
- самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности.
- определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы;
- создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот;
- владеть культурой активного использования информационно – поисковых систем.
- организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

Предметные результаты: 5-9 класс

Знания о физической культуре

Выпускник научится

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со

своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де

Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов,

принёсших славу российскому спорту;

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений

оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и

возможностей собственного организма;

- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать

особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля

динамики индивидуального физического развития и физической

подготовленности;

Физическое совершенствование

Выпускник научится

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Содержание учебного предмета по классам

5 класс

Физическая культура как область знаний (в течении уроков)

История физической культуры Современные олимпийские игры. Олимпийское движение в России. Физическое развитие. Физическая и техническая подготовка. Занятия физической культурой и воспитание положительных качеств личности, формирования способа поведения и межличностного общения.

История участия спортсменов Хакасии в олимпийских играх, чемпионатах мира, Европы, России. Выдающиеся спортсмены Хакасии, города района, села, их биографические особенности и качества личности (нравственные, моральные, волевые и др.).

Характеристика основных направлений физической культуры в современной Хакасии, городе, районе, селе.

Понятие о физическом развитии, характеристика его основных показателей. Осанка как показатель физического развития человека, основные ее характеристики и параметры. Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки. Правила составления комплексов упражнений. Росто-весовые показатели.

Здоровье и здоровый образ жизни. Слагаемые здорового образа жизни. Режим дня. Утренняя гимнастика. Основные правила для проведения самостоятельных занятий. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность человека. Личная гигиена. Банные процедуры. Рациональное питание. Режим труда и отдыха. Вредные привычки. Допинг. Закаливание организма способами принятия воздушных и солнечных ванн, купания Правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур

Способы двигательной (физкультурной) деятельности (в течении уроков)

Правила безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Составление (совместно с учителем) плана занятий спортивной подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития, двигательной (технической) и физической подготовленности

Самонаблюдение, самоконтроль. Наблюдения за динамикой показателей физической подготовленности с помощью тестовых упражнений. Простейший анализ и оценка техники осваиваемого упражнения по методу сличения его с эталонным образцом. Профилактика появления ошибок и способы их устранения. Наблюдения за динамикой показателей физической подготовленности с помощью тестовых упражнений.

Физическое совершенствование (в течении уроков)

Комплексы упражнений для развития гибкости, координации движений, формирования правильной осанки, регулирования массы тела с учетом индивидуальных особенностей физического развития

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в течении уроков)

Утренняя гигиеническая гимнастика. Комплекс упражнений для утренней гигиенической гимнастики. Профилактики утомления и перенапряжения организма. Физкультминутки. Упражнения, направленные на коррекцию осанки и регулирования массы тела, формирования телосложения.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью. (64 ч.)

Гимнастика с основами акробатики 12 ч.

Характеристика вида спорта

История гимнастики. Основная гимнастика, спортивная гимнастика, художественная гимнастика, аэробика, спортивная акробатика. Правила безопасности и страховка во время занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физических упражнений.

Организующие команды и приемы

Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием

Общеразвивающие упражнения на месте и в движении

Сочетания движения руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями и поворотами. Общеразвивающие упражнения в парах.

Акробатические упражнения

Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках. Передвижения по гимнастической скамейке; спрыгивание и напрыгивание на ограниченную площадку.

Силовые упражнения гимнастики

Лазание по канату в два приема. Подтягивание, сгибание - разгибание рук в упоре лежа, поднимание туловища из положения лежа. Прыжки с места в глубину. Полоса препятствий. Упражнения общей физической подготовки.

Скиппинг.

Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления. Виды скиппинга: с места, с забеганием.

Лёгкая атлетика 22 ч.

Характеристика вида спорта

Легкая атлетика как вид спорта. Краткая историческая справка ее становления и развития. Положительное влияние занятий легкой атлетикой на укрепление здоровья и развития физических качеств.

Овладение техникой спринтерского бега

Бег с ускорением до 30 м, бег на результат 60 м, эстафеты с ускорением до 60 м, челночный бег 3x10 м.

Овладение техникой длительного бега

Равномерный бег до 12 минут, контрольный бег 300-500м.

Овладение техникой прыжка в длину способом «согнув ноги»

Прыжок с 7-9 шагов разбега

Прыжок в длину с места

Овладение техникой метания мяча на дальность

Метание в цель с 6 -8 м, в движущуюся цель, на дальность с места.

Спортивные игры

Баскетбол 9 ч.

Характеристика вида спорта

История баскетбола. Основные правила игры, основные приемы игры. Правила безопасности игры в баскетбол.

Овладение техникой передвижения, остановок и стоек

Стойка игрока. Перемещение в стойке приставным шагом, боком, лицом и спиной по ходу движения. Остановка в шаге, остановка прыжком.

Овладение техникой передвижения, остановок и стоек

Стойка игрока. Перемещение в стойке приставным шагом, боком, лицом и спиной по ходу движения. Остановка в шаге, остановка прыжком.

Освоение ловли и передачи мяча

Ловля и передача двумя руками от груди и одной от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в паре, тройках).

Освоение техники ведения мяча

Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойках на месте и в движении по прямой с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления

Овладение техникой бросков мяча

Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения) без сопротивления защитника при максимальном расстоянии 3,6 м.

Освоение индивидуальной техники защиты

Вырывание и выбивание мяча

Закрепление техники владения мячом

Комбинация из основных элементов: ловля, передача, ведение, бросок

Освоение тактики игры

Тактика свободного нападения. Позиционное нападение.

Овладение игрой

Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.

Волейбол 12 ч.

Характеристика вида спорта

История волейбола, основные правила игры в волейбол, основные приемы игры в волейбол. Правила безопасности при игре волейбол

Овладение техникой передвижения, остановок и стоек

Стойка игрока. Перемещения в стойке приставным шагом боком, лицом, спиной вперед. Ходьба и бег с остановками и выполнение заданий техники передвижений и стоек волейболиста.

Передача мяча сверху и снизу двумя руками. Игра «Пионербол».

Футбол 9 ч.

Характеристика вида спорта

История футбола, основные правила игры в футбол, основные приемы игры в футбол. Правила безопасности при игре футбол.

Овладение техникой передвижения, остановок, поворотов и стоек

Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения)

Освоение техники ведения и ударов по мячу

Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой. Удары по воротам указанными способами на точность попадания мячом в цель.

Освоение тактики игры

Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменений позиций игроков. Нападения в игровых заданиях с атакой и без атаки на ворота. Игра по упрощенным правилам.

Этнокультурные виды спорта, спортивные и подвижные игры (4 ч.)

Подвижные национальные игры: «Пестрая палочка» (чохыр ағас), «Охотники» (ан, чылар).

Подвижные народные игры

Лапта: спринтерский бег; броски стоя, хватом на три пальца; подбор мяча, катящегося к игроку. Подвижные игры: «Рукоборье» (холл пазыс), «Жмурки» (метпечек), «Спутанные кони» (аттар тузахтиргі).

6 класс

Физическая культура как область знаний (в течении уроков)

История физической культуры Современные олимпийские игры. Олимпийское движение в России. Физическое развитие. Физическая и техническая подготовка. Занятия физической культурой и воспитание положительных качеств личности, формирования способа поведения и межличностного общения.

Понятие о физическом развитии, характеристика его основных показателей. Осанка как показатель физического развития человека, основные ее характеристики и параметры. Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки. Правила составления комплексов упражнений. Росто-весовые показатели.

Слагаемые здорового образа жизни. Режим дня. Утренняя гимнастика. Основные правила для проведения самостоятельных занятий. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность человека. Личная гигиена. Банные процедуры. Рациональное питание. Режим труда и отдыха. Вредные привычки. Допинг. Закаливание организма способами принятия воздушных и солнечных ванн, купания. Правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур

Способы двигательной (физкультурной) деятельности (в течении уроков)

Правила безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Составление (совместно с учителем) плана занятий спортивной подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития, двигательной (технической) и

физической подготовленности

Самонаблюдение, самоконтроль. Наблюдения за динамикой показателей физической подготовленности с помощью тестовых упражнений. Простейший анализ и оценка техники осваиваемого упражнения по методу сличения его с эталонным образцом. Профилактика появления ошибок и способы их устранения. Наблюдения за динамикой показателей физической подготовленности с помощью тестовых упражнений.

Физическое совершенствование (в течении уроков)

Комплексы упражнений для развития гибкости, координации движений, формирования правильной осанки, регулирование массы тела с учетом индивидуальных особенностей физического развития

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в течении уроков)

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой, профилактики утомления и перенапряжения организма, коррекции осанки и регулирования массы тела, формирование телосложения.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью (64ч.)

Гимнастика с основами акробатики 13 ч.

Характеристика вида спорта

История гимнастики. Основная гимнастика, спортивная гимнастика, художественная гимнастика, аэробика, спортивная акробатика. Правила безопасности и страховка во время занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физических упражнений.

Организующие команды и приемы

Строевой шаг. Размыкание и смыкание на месте.

Общеразвивающие упражнения на месте и в движении

Сочетания движения руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями и поворотами. Общеразвивающие упражнения в парах.

Акробатические упражнения

Юноши, девушки: два кувырка вперед слитно, мост из положения, стоя с помощью.
Девушки: передвижение по гимнастической скамейке поворот на носках в полуприсед, выход в равновесие на одной, полушпагат, соскок прогнувшись, из стойки поперек.

Силовые упражнения гимнастики

Лазание по канату в два приема, гимнастической лестнице. Подтягивание, сгибание - разгибание рук в упоре лежа, поднимание ног на гимнастической лестнице, поднимание туловища из положения лежа. Прыжки с места в глубину. Полоса препятствий. Упражнения общей физической подготовки.

Скиппинг

Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.

Виды скиппинга: с места, с забеганием

Лёгкая атлетика 22 ч.

Характеристика вида спорта

Легкая атлетика как вид спорта. Краткая историческая справка ее становления и развития. Положительное влияние занятий легкой атлетикой на укрепление здоровья и развития физических качеств.

Овладение техникой спринтерского бега

Бег с ускорением до 30 м, бег на результат 60 м, эстафеты с ускорением до 60 м, челночный бег 3x10 м.

Овладение техникой длительного бега

Равномерный бег до 15 минут, контрольный бег 300-500м.

Овладение техникой прыжка в длину способом «согнув ноги»

Прыжок с 7-9 шагов разбега

Прыжок в длину с места

Овладение техникой метания мяча на дальность

Метание в цель с 8 -10 м, в движущуюся цель, на дальность с места

Спортивные игры

Баскетбол 9 ч.

Характеристика вида спорта

История баскетбола. Основные правила игры, основные приемы игры. Правила безопасности игры в баскетбол.

Овладение техникой передвижения, остановок и стоек

Стойка игрока. Перемещение в стойке приставным шагом, боком, лицом и спиной по ходу движения. Остановка в шаге, остановка прыжком.

Овладение техникой передвижения, остановок и стоек

Стойка игрока. Перемещение в стойке приставным шагом, боком, лицом и спиной по ходу движения. Остановка в шаге, остановка прыжком. Повороты без мяча и с мячом

Освоение ловли и передачи мяча

Ловля и передача двумя руками от груди и одной от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в паре, тройках).

Освоение техники ведения мяча

Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойках на месте и в движении по прямой с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления

Овладение техники бросков мяча

Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения) без сопротивления защитника при максимальном расстоянии 3,6 м.

Освоение индивидуальной техники защиты

Вырывание и выбивание мяча

Закрепление техники владения мячом

Комбинация из основных элементов: ловля, передача, ведение, бросок

Освоение тактики игры

Нападение быстрым прорывом

Овладение игрой

Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.

Волейбол 12 ч.

Характеристика вида спорта

История волейбола, основные правила игры в волейбол, основные приемы игры в волейбол. Правила безопасности при игре волейбол

Овладение техникой передвижения, остановок и стоек

Стойка игрока. Перемещения в стойке приставным шагом боком, лицом, спиной вперед. Ходьба и бег с остановками и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и т.д.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передача мяча над собой. То же через сетку. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игры и игровые задания. Упражнения по овладению и совершенствованию техники перемещений, владения мячом.

Футбол 9 ч.

Характеристика вида спорта

История футбола, основные правила игры в футбол, основные приемы игры в футбол. Правила безопасности при игре футбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок

Овладение техникой передвижения, остановок, поворотов и стоек

Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения)

Освоение техники ведения и ударов по мячу

Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой. Удары по воротам указанными способами на точность попадания мячом в цель.

Освоение тактики игры

Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменений позиций игроков. Нападения в игровых заданиях с атакой и без атаки на ворота. Игра по упрощенным правилам.

Этнокультурные виды спорта, спортивные и подвижные игры (4ч.)

Хакасские народные игры: «Бой петухов», «Перетягивание палкой» (ауаснау тартыс), «Тобит», «Пёстрая кость» (чохыр сёёк), «Пёстрая палочка» (чохыр агас), «Пёстрая юла» (чохыр пырлаас).

Подвижные национальные игры:

Лапта: бег с изменением направления, броски в сочетании с перемещением, подбор мяча катящегося мимо игрока. Игры: «Орын пылазы», «Ах тай – кјк тай». Эстафеты с мячом.

7 класс

Физическая культура как область знаний (в течении уроков)

Основные этапы олимпийского движения в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх современности. История участия спортсменов Хакасии в олимпийских играх.

Техника движений и ее основные показатели, общие представления о пространственных, временных и динамических характеристиках движений. Двигательный навык и двигательное умение как качественные характеристики освоенности движений.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения).

Способы двигательной (физкультурной) деятельности (в течении уроков)

Организация досуга средствами физической культуры, характеристика занятий подвижными и спортивными играми, оздоровительным бегом и оздоровительной ходьбой, оздоровительными прогулками. Соблюдение требований безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической (технической) подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки) Наблюдения за динамикой показателей физической подготовленности с помощью тестовых упражнений.

Простейший анализ и оценка техники осваиваемого упражнения по методу сличения его с эталонным образцом. Ведение дневника самонаблюдения.

Физическое совершенствование (в течении уроков)

Комплексы упражнений для формирования правильной осанки, регулирование массы тела с учетом индивидуальных особенностей физического развития и полового созревания.

Физкультурно-оздоровительная деятельность (64 ч.)

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики 14 ч.

Характеристика вида спорта

История гимнастики. Основная гимнастика, спортивная гимнастика, художественная гимнастика, аэробика, спортивная акробатика. Правила безопасности и страховка во время занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физических упражнений.

Организующие команды и приемы

Организующие команды и приемы: передвижение в колонне с изменением длины шага по команде «Короче шаг», «Полный шаг», «Полшага»; выполнение команд на месте: «Полповорота налево», «Полповорота направо».

Общеразвивающие упражнения на месте и в движении

Сочетания движения руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями и поворотами. Общеразвивающие упражнения в парах.

Акробатические упражнения

Юноши: кувырок вперед в стойку на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами.

Девушки: мост, кувырок назад в полушпагат, стилизованные прыжки на месте и с продвижением вперед. Мост и поворот в упор присев

Силовые упражнения гимнастики

Лазание по канату в два приема, гимнастической лестнице. Подтягивание, сгибание - разгибание рук в упоре лежа, поднимание ног на гимнастической лестнице, поднимание туловища из положения лежа. Прыжки с места в глубину. Полоса препятствий. Упражнения общей физической подготовки.

Прыжки на скакалке, скиппинг.

Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.

Скиппинг с места, с забеганием

Лёгкая атлетика 20 ч.

Характеристика вида спорта

Легкая атлетика как вид спорта. Краткая историческая справка ее становления и развития. Положительное влияние занятий легкой атлетикой на укрепление здоровья и развития физических качеств.

владение техникой спринтерского бега

Бег с ускорением до 30 м, бег на результат 60 м, эстафеты с ускорением до 60 м, челночный бег 3x10 м.

Овладение техникой длительного бега

Равномерный бег до 20 минут, контрольный бег 300-500м.

Овладение техникой прыжка в длину способом «согнув ноги»

Прыжок с 9-11 шагов разбега

Прыжок в длину с места

Овладение техникой метания мяча на дальность

Метание с 1 – 3 шагов, в цель с 10 -12 м, движущуюся цель, на дальность с 4– 5 шагов с утяжеленным мячом –150 гр

Спортивные игры

Баскетбол 11 ч

Характеристика вида спорта

История баскетбола. Основные правила игры, основные приемы игры. Правила безопасности игры в баскетбол.

Овладение техникой передвижения, остановок и стоек

Стойка игрока. Перемещение в стойке приставным шагом, боком, лицом и спиной по ходу движения. Остановка в шаге, остановка прыжком.

Овладение техникой передвижения, остановок и стоек

Стойка игрока. Перемещение в стойке приставным шагом, боком, лицом и спиной по ходу движения. Остановка в шаге, остановка прыжком.

Комбинации из вышеуказанных основных элементов передвижения.

Освоение ловли и передачи мяча

Ловля и передача двумя руками от груди и одной от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в паре, тройках).

Освоение техники ведения мяча

Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойках на месте и в движении по прямой с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления

Овладение техники бросков мяча

Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения) без сопротивления защитника при максимальном расстоянии 3,6 м и 4,8м

Освоение индивидуальной техники защиты

Вырывание и выбивание мяча, перехват мяча

Закрепление техники владения мячом

Комбинация из основных элементов: ловля, передача, ведение, бросок

Освоение тактики игры

Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди»

Овладение игрой

Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.

Волейбол 11 ч.

Характеристика вида спорта

История волейбола, основные правила игры в волейбол, основные приемы игры в волейбол. Правила безопасности при игре волейбол.

Освоение техники приемов и передач мяча

Передача двумя руками через сетку с отбиванием мяча снизу двумя руками после перемещения вперед. Учебная игра

Футбол 9 ч.

Характеристика вида спорта

История футбола, основные правила игры в футбол, основные приемы игры в футбол. Правила безопасности при игре футбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок.

Овладение техникой передвижения, остановок, поворотов и стоек

Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения)

Освоение техники ведения и ударов по мячу

Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой. Удары по воротам указанными способами на точность попадания мячом в цель.

Освоение тактики игры

Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменений позиций игроков. Нападения в игровых заданиях с атакой и без атаки на ворота. Игра по упрощенным правилам.

Этнокультурные виды спорта, спортивные и подвижные игры (4ч.)

Подвижные национальные игры: «Пестрая палочка» (чохыр ағас), «Охотники» (ан,чылар).

Подвижные народные игры

Лапта: передачи в движении, с поворотом, кувырком. Учебная двусторонняя игра.

8 класс

Физическая культура как область знаний (в течении уроков)

Основные направления развития физической культуры в современном обществе; их цель, содержание и формы организации. Всестороннее и гармоничное физическое развитие и его связь с занятиями физической культурой и спортом.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения)

Способы двигательной физкультурной деятельности (в течении уроков)

Соблюдение требований безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической (технической) подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки). Ведение дневника самонаблюдения.

Физическое совершенствование (в течении уроков)

Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.

Физкультурно-оздоровительная деятельность(в течении уроков)

Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышении функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью (64 ч.)

Гимнастика с основами акробатики 11 ч.

Характеристика вида спорта

История гимнастики. Основная гимнастика, спортивная гимнастика, художественная гимнастика, аэробика, спортивная акробатика. Правила безопасности и страховка во время занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физических упражнений.

Организующие команды и приемы

Выполнение команды: «Прямо», повороты в движении направо и налево.

Общеразвивающие упражнения на месте и в движении

Сочетания движения руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями и поворотами. Общеразвивающие упражнения в парах.

Акробатические упражнения

Юноши: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок вперед; стойка на голове и руках.

Девушки: равновесие на одной ноге; выпад вперед, кувырок вперед.

Силовые упражнения гимнастики

Лазание по канату в два приема, гимнастической лестнице. Подтягивание, сгибание - разгибание рук в упоре лежа, поднимание ног на гимнастической лестнице, поднимание туловища из положения лежа. Прыжки с места в глубину. Полоса препятствий. Упражнения общей физической подготовки.

Прыжки на скакалке, скиппинг.

Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления. Скиппинг с места, с забеганием

Лёгкая атлетика 22 ч.

Характеристика вида спорта

Легкая атлетика как вид спорта. Краткая историческая справка ее становления и развития. Положительное влияние занятий легкой атлетикой на укрепление здоровья и развития физических качеств.

Овладение техникой спринтерского бега

Высокий старт с упором на одну руку (или низкий старт) до 30м, бег с ускорением от 50 м до 80 м, скоростной бег до 70 м, бег на результат 60 м, челночный бег 3x10 м

Овладение техникой длительного бега

Равномерный бег до 20 минут, контрольный бег 300-500м

Овладение техникой прыжка в длину способом «согнув ноги»

Прыжок с 11-13 шагов разбега

Прыжок в длину с места

Овладение техникой метания мяча на дальность

Метание с 1 – 3 шагов, в цель с 10 -12 м, движущуюся цель, на дальность с 4– 5 шагов с утяжеленным мячом –150 гр

Спортивные игры

Баскетбол 11 ч.

Характеристика вида спорта

История баскетбола. Основные правила игры, основные приемы игры. Правила безопасности игры в баскетбол.

Овладение техникой передвижения, остановок и стоек

Стойка игрока. Перемещение в стойке приставным шагом, боком, лицом и спиной по ходу движения. Остановка в шаге, остановка прыжком.

Овладение техникой передвижения, остановок и стоек

Стойка игрока. Перемещение в стойке приставным шагом, боком, лицом и спиной по ходу движения. Остановка в шаге, остановка прыжком.

Комбинации из вышеуказанных основных элементов передвижения.

Освоение ловли и передачи мяча

Ловля и передача двумя руками от груди и одной от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в паре, тройках), но с пассивным сопротивлением соперника и совершенствование в освоенных упражнениях

Освоение техники ведения мяча

Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойках на месте и в движении по прямой с изменением направления движения и скорости; ведущей и не ведущей рукой.

Овладение техники бросков мяча

Совершенствование усвоенных упражнений. Броски одной и двумя руками в прыжке.

Освоение индивидуальной техники защиты

Вырывание и выбивание мяча, перехват мяча

Закрепление техники владения мячом

Комбинация из основных элементов: ловля, передача, ведение, бросок

Освоение тактики игры

Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях в одну корзину. Нападение быстрым прорывом. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через заслон (в 8 классе). Взаимодействие трех игроков.

Овладение игрой

Игра в баскетбол

Волейбол 11 ч.

Характеристика вида спорта

История волейбола, основные правила игры в волейбол, основные приемы игры в волейбол. Правила безопасности при игре волейбол.

Освоение техники приемов и передач мяча

Передача мяча сверху двумя руками, передача мяча снизу, прием подачи, игры и эстафеты с элементами волейбола, учебная двухсторонняя игра.

Футбол 9 ч.

Характеристика вида спорта

История футбола, основные правила игры в футбол, основные приемы игры в футбол. Правила безопасности при игре футбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок.

Овладение техникой передвижения, остановок, поворотов и стоек

Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Освоение техники ведения и ударов по мячу

Удар по катящемуся мячу внешней, внутренней стороной подъема, носком, средней частью подъема, серединой лба (по летящему мячу). Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом.

Освоение тактики игры

Совершенствование тактики игры. Учебная игра.

Народные игры и состязания, как средство физической культуры. (4 ч.)

Хакасские народные единоборства и состязания: «Рукоборье» (холл пазых), «Перетягивание ремнем» (хурнан тартызары), Перетягивание палкой (ағаснан тартыс), Стрельба из лука, Метание аркана, «Свали соперника»

9 класс

Физическая культура как область знаний (в течении уроков)

Туристические походы как форма активного отдыха, укрепления здоровья и восстановления организма. Виды и разновидности туристических походов. Пешие туристические походы, организация и проведение. Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании. Вредные привычки и их пагубное влияние на физическое, психическое и социальное здоровье человека. Роль и значение занятий физической культуры в профилактике вредных привычек.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности (в течении уроков)

Подготовка к проведению летних пеших туристических походов (выбор маршрута, снаряжения, одежды и обуви укладка рюкзака). Соблюдение требований охраны труда, безопасности и гигиенических правил при пеших туристических походах.

Физическое совершенствование (в течении уроков)

Комплексы упражнений для формирования правильной осанки, регулирование массы тела с учетом индивидуальных особенностей физического развития и полового созревания.

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в течении уроков)

Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры, при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью. (64 ч.)

Гимнастика с основами акробатики 11 ч.

Характеристика вида спорта

История гимнастики. Основная гимнастика, спортивная гимнастика, художественная гимнастика, аэробика, спортивная акробатика. Правила безопасности и страховка во время занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физических упражнений.

Организуемые команды и приемы

Переход с шага на месте, на ходу в шеренге и в колонне. Перестроение из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении.

Общеразвивающие упражнения на месте и в движении

Сочетания движения руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями и поворотами. Общеразвивающие упражнения в парах.

Акробатические упражнения

Юноши: из основной стойки кувырок вперед в стойку на лопатках, упор присев, встать, из основной стойки прыжком в упор присев, кувырок назад в упор ноги врозь.

Девушки: Мост и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад, равновесие на одной ноге, выпад вперед, кувырок вперед.

Силовые упражнения гимнастики

Лазание по канату в два приема, гимнастической лестнице. Подтягивание, сгибание - разгибание рук в упоре лежа, поднимание ног на гимнастической лестнице, поднимание туловища из положения лежа. Прыжки с места в глубину. Полоса препятствий. Упражнения общей физической подготовки.

Скиппинг.

Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.

Виды скиппинга: с места, с забеганием

Лёгкая атлетика. 16 ч.

Характеристика вида спорта

Легкая атлетика как вид спорта. Краткая историческая справка ее становления и развития. Положительное влияние занятий легкой атлетикой на укрепление здоровья и развития физических качеств.

Овладение техникой спринтерского бега

Высокий старт с упором на одну руку (или низкий старт) до 30м, бег с ускорением от 50 м до 80 м, скоростной бег до 70 м, бег на результат 60 м, челночный бег 3x10 м

Овладение техникой длительного бега

Равномерный бег до 20 минут, контрольный бег 300-500м

Овладение техникой прыжка в длину способом «согнув ноги»

Прыжок с 11-13 шагов разбега

Прыжок в длину с места

Овладение техникой метания мяча на дальность

Метание теннисного мяча и мяча весом 150 гр. С 4 -5 бросковых шагов с ускоренного и полного разбега на дальность, в движущуюся цель

Спортивные игры

Баскетбол 11 ч.

Характеристика вида спорта

История баскетбола. Основные правила игры, основные приемы игры. Правила безопасности игры в баскетбол.

Овладение техникой передвижения, остановок и стоек

Стойка игрока. Перемещение в стойке приставным шагом, боком, лицом и спиной по ходу движения. Остановка в шаге, остановка прыжком.

Овладение техникой передвижения, остановок и стоек

Стойка игрока. Перемещение в стойке приставным шагом, боком, лицом и спиной по ходу движения. Остановка в шаге, остановка прыжком.

Комбинации из вышеуказанных основных элементов передвижения.

Освоение ловли и передачи мяча

Ловля и передача двумя руками от груди и одной от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в паре, тройках), но с пассивным сопротивлением соперника и совершенствование в освоенных упражнениях

Освоение техники ведения мяча

Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойках на месте и в движении по прямой с изменением направления движения и скорости; ведущей и не ведущей рукой.

Овладение техникой бросков мяча

Совершенствование усвоенных упражнений. Броски одной и двумя руками в прыжке.

Освоение индивидуальной техники защиты

Вырывание и выбивание мяча, перехват мяча

Закрепление техники владения мячом

Комбинация из основных элементов: ловля, передача, ведение, бросок

Освоение тактики игры

Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях в одну корзину. Нападение быстрым прорывом. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через заслон (в 8 классе). Взаимодействие трех игроков.

Овладение игрой

Игра в баскетбол

Волейбол 13 ч.

Характеристика вида спорта

История волейбола, основные правила игры в волейбол, основные приемы игры в волейбол. Правила безопасности при игре в волейбол

Освоение тактики игры

Передача мяча сверху двумя руками, передача мяча снизу, прием мяча, отскочившего от сетки; прием подачи и первая передача к сетке в зону 3; прямой нападающий удар; блокирование нападающего удара; верхняя прямая подача; игры и эстафеты с элементами волейбола, учебная двухсторонняя игра.

Футбол 9 ч.

Характеристика вида спорта

История футбола, основные правила игры в футбол, основные приемы игры в футбол. Правила безопасности при игре в футбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок.

Овладение техникой передвижения, остановок, поворотов и стоек

Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Освоение техники ведения и ударов по мячу

Удар по катящемуся мячу внешней, внутренней стороной подъема, носком, средней частью подъема, серединой лба (по летящему мячу). Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом.

Освоение тактики игры

Совершенствование тактики игры. Учебная игра.

Народные игры и состязания, как средство физической культуры. (4 ч.)

Настольные игры: «Гобит», «Пёстрая кость»(чохыр сёёк), «Пёстрая палочка» (чохыр агас), «Пёстрая юла» (чохыр пырлаас).

Упражнения с тяжестями: «Поднятие партнера» (кізі хапханы), «Поднятие камня» (тас хапханы), «Перебрасывание через забор» (хана азыра тастааны), «Хождение с гириями» (соортеп пазыс).

Тематическое планирование 5 класс

№ п/п	Наименование раздела, темы программы Тема урока	Ко л. ча с.
1	Легкая атлетика 8ч. Характеристика вида спорта Легкая атлетика как вид спорта. Краткая историческая справка ее становления и развития. Положительное влияние занятий легкой атлетикой на укрепление здоровья и развития физических качеств. ТБ	1
2	Овладение техникой спринтерского бега Бег с ускорением до 30 м	1
3	челночный бег 3х10 м, с ускорением до 60 м,	1
4	бег на результат 60 м, эстафеты	1
5	Овладение техникой длительного бега	1
6	Равномерный бег до 12 минут, контрольный бег 300-500м.	1
7	Прыжок в длину с места	1
8	Метание в цель с 6 -8 м, в движущуюся цель, на дальность с места.	1
9	Гимнастика ТБ 12 ч. кувырок вперед в группировке;	1
10	кувырок вперед в группировке;	1
11	из стойки на лопатках группировка	1
12	кувырок назад в упор присев;	2
13		
14	кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат;	1
15	кувырок назад в упор стоя ноги врозь;	1
16	из упора присев перекат назад в стойку на лопатках	1
17	перекат вперед в упор присев	1
18	из упора лежа толчком двумя в упор присев; присев; из стойки на лопатках группировка и переворот назад через голову в упор присев; длинный кувырок (с места и разбега);	1
19	Прыжки на скакалке, скиппинг. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.	1
20	Скиппинг с места, с забеганием.	1
21	Спортивные игры Баскетбол 9 ч. Характеристика вида спорта История баскетбола. Основные правила игры, основные приемы игры. Правила безопасности игры в баскетбол.	1
22	Стойка игрока. Перемещение в стойке приставным шагом, боком, лицом и спиной по ходу движения. Остановка в шаге, остановка прыжком.	1
23	Ловля и передача двумя руками от груди и одной от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в паре, тройках).	1
24	Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойках на месте и в движении по прямой с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления	1
25	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения) без сопротивления защитника при максимальном расстоянии 3,6 м.	1

26	Освоение индивидуальной техники защиты Вырывание и выбивание мяча	1
27	Комбинация из основных элементов: ловля, передача, ведение, бросок	1
28	Освоение тактики игры , игра по упрощенным правилам	1
29	Освоение тактики игры , игра по упрощенным правилам	1
30	Волейбол 12 ч. Характеристика вида спорта Правила безопасности при игре волейбол	1
31	История волейбола, основные правила игры в волейбол, основные приемы игры в волейбол.	1
32	Стойка игрока.	1
33	Перемещения в стойке приставным шагом боком, лицом, спиной вперед. Ходьба и бег с остановками и выполнение заданий техники передвижений и стоек волейболиста. Передача мяча сверху и снизу двумя руками.	1
34	Перемещения в стойке приставным шагом боком, лицом,	1
35	Перемещения в стойке приставным шагом боком, лицом, спиной вперед.	1
36	Ходьба и бег с остановками и выполнение заданий техники передвижений и стоек волейболиста.	1
37	Ходьба и бег с остановками и выполнение заданий техники передвижений и стоек волейболиста.	1
38	Передача мяча сверху и снизу двумя руками.	1
39	Передача мяча сверху и снизу двумя руками.	1
40	Игра «Пионербол».	1
41	Игра «Пионербол».	1
42	Футбол 9 ч. Характеристика вида спорта тб	1
43	История футбола, основные правила игры в футбол, основные приемы игры в футбол.	1
44	Стойки игрока.	1
45	Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений.	1
46	Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений.	1
47	Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений.	1
48	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения)	1
49	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой. Удары по воротам указанными способами на точность попадания мячом в цель.	1
50	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой. Удары по воротам указанными способами на точность попадания мячом в цель.	1
51	Этнокультурные виды спорта, спортивные и подвижные игры: 4 ч. «Пестрая палочка» (чохыр ағас), «Охотники» (ан, чылар).	1

52	«Пестрая палочка» (чохыр агас),	1
53	Лапта: спринтерский бег; броски стоя, хватом на три пальца; подбор мяча, катящегося к игроку. Подвижные игры: «Рукоборье» (холл пазыс), «Жмурки» (метпечек), «Спутанные кони» (аттар тузахтиргі).	1
54	Лапта: спринтерский бег; броски стоя, хватом на три пальца; подбор мяча, катящегося к игроку. Подвижные игры: «Рукоборье» (холл пазыс), «Жмурки» (метпечек), «Спутанные кони» (аттар тузахтиргі).	1
55	Легкая атлетика 14 ч. челночный бег 3х10 м. лапта	1
56	Бег с ускорением до 30 м, эстафеты с ускорением до 60 м,	1
57	Равномерный бег до 12 минут,	1
58	бег 300-500м. лапта	1
59	Равномерный бег до 12 минут, лапта	1
60	контрольный бег 300-500м.	1
61	Зачет в соответствии с рекомендованными нормативами физического развития	1
62	Равномерный бег до 12 минут, лапта	1
63	Прыжок в длину с места	1
64	бег на результат 60 м, лапта	1
65	Бег с ускорением до 30 м, эстафеты с ускорением до 60 м, лапта	1
66	лапта	1
67	лапта	1
68	лапта	1

Календарно-тематическое планирование 6 класс

№ п/п	Наименование раздела, темы программы Тема урока	Ко л. ча с.
1	Легкая атлетика ТБ 8 ч. Характеристика вида спорта, челночный бег 3х10 м.	1
2	Легкая атлетика как вид спорта. Краткая историческая справка ее становления и развития. Положительное влияние занятий легкой атлетикой на укрепление здоровья и развития физических качеств. Бег с ускорением до 30 м	1
3	бег на результат 60 м,	1
4	Равномерный бег до 15 минут, контрольный бег 300-500м.	1
5	эстафеты с ускорением до 60 м,	1
6	Равномерный бег до 15 минут, контрольный бег 300-500м.	1
7	Прыжок в длину с места	1

8	Метание в цель с 8 -10 м, в движущуюся цель, на дальность с места	1
9	Гимнастика 13 ч. История гимнастики. Основная гимнастика, спортивная гимнастика, художественная гимнастика, аэробика, спортивная акробатика. Правила безопасности и страховка во время занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физических упражнений.	1
10	Строевой шаг. Размыкание и смыкание на месте.	1
11	Сочетания движения руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями и поворотами. Общеразвивающие упражнения в парах.	1
12	Юноши, девушки: два кувырка вперед слитно, мост из положения, стоя с помощью.	1
13	Юноши, девушки: два кувырка вперед слитно, мост из положения, стоя с помощью.	1
14	Юноши, девушки: два кувырка вперед слитно, мост из положения, стоя с помощью.	1
15	передвижение по гимнастической скамейке поворот на носках в полуприсед, выход в равновесие на одной, полушпагат, соскок прогнувшись, из стойки поперек.	1
16	передвижение по гимнастической скамейке поворот на носках в полуприсед, выход в равновесие на одной, полушпагат, соскок прогнувшись, из стойки поперек.	1
17	Лазание по канату в два приема.	1
18	Лазание по канату в два приема.	1
19	Подтягивание, сгибание - разгибание рук в упоре лежа, поднимание туловища из положения лежа. Прыжки с места в глубину. Полоса препятствий. Упражнения общей физической подготовки.	1
20	Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.	1
21	Скиппинг с места, с забеганием	1
22	Спортивные игры Баскетбол 11 ч. ТБ История баскетбола. Основные правила игры, основные приемы игры. Правила безопасности игры в баскетбол.	1
23	Стойка игрока. Перемещение в стойке приставным шагом, боком, лицом и спиной по ходу движения. Остановка в шаге, остановка прыжком.	1
24	Стойка игрока. Перемещение в стойке приставным шагом, боком, лицом и спиной	1
25	по ходу движения. Остановка в шаге, остановка прыжком. Повороты без мяча и с мячом	1
26	Стойка игрока. Перемещение в стойке приставным шагом, боком, лицом и спиной по ходу движения. Остановка в шаге, остановка прыжком.	1
27	Ловля и передача двумя руками от груди и одной от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в паре, тройках).	1
28	Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойках на месте и в движении по прямой с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления	1

29	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения) без сопротивления защитника при максимальном расстоянии 3,6 м.	1
30	Вырывание и выбивание мяча	1
31	Комбинация из основных элементов: ловля, передача, ведение, бросок Нападение быстрым прорывом	1
32	Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.	1
33	Волейбол 11 ч. Характеристика вида спорта История волейбола, основные правила игры в волейбол, основные приемы игры в волейбол. Правила безопасности при игре волейбол	1
34	Стойка игрока. Перемещения в стойке приставным шагом боком, лицом, спиной вперед.	1
35	Ходьба и бег с остановками и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и т.д.)	1
36	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед.	1
37	Передача мяча над собой. То же через сетку.	1
38	Игра по упрощенным правилам волейбола.	1
39	Игры и игровые задания.	1
40	Упражнения по овладению и совершенствованию техники перемещений, владения мячом.	1
41	Упражнения по овладению и совершенствованию техники перемещений, владения мячом.	1
42	Упражнения по овладению и совершенствованию техники перемещений, владения мячом.	1
43	Игры и игровые задания. Упражнения по овладению и совершенствованию техники перемещений, владения мячом.	1
44	Футбол 9 ч. Характеристика вида спорта История футбола, основные правила игры в футбол, основные приемы игры в футбол. Правила безопасности при игре футбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок	1
45	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений	1
46	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения)	1
47	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения)	1
48	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой.	1
49	Удары по воротам указанными способами на точность попадания мячом в цель.	1
50	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения)	1
51	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой.	1

	Удары по воротам указанными способами на точность попадания мячом в цель.	1
52		1
53	Этнокультурные виды спорта, спортивные и подвижные игры 4 ч. Хакасские народные игры: «Бой петухов», «Перетягивание палкой» (аиаснау тартыс),	1
		1
54	«Тобит», «Пёстрая кость» (чохыр сөөк), «	1
55	Лапта: бег с изменением направления, броски в сочетании с перемещением, подбор мяча катящегося мимо игрока.	1
56	Лапта: бег с изменением направления, броски в сочетании с перемещением, подбор мяча катящегося мимо игрока.	1
57	Легкая атлетика 12 ч. челночный бег 3x10 м.	1
58	Бег с ускорением до 30 м	1
59	бег на результат 60 м,	1
60	Равномерный бег до 15 минут, контрольный бег 300-500м.	1
61	Зачет в соответствии с рекомендованными нормативами физического развития	1
62	эстафеты с ускорением до 60 м,	1
63	Прыжок в длину с места	1
64	Метание в цель с 8 -10 м, в движущуюся цель, на дальность с места	1
65	Лапта	1
66	Лапта	1
67	лапта	1
68	лапта	1

Тематическое планирование

7 класс

№ п.п	Наименование раздела, темы программы Тема урока	Ко л. ча с
1	Легкая атлетика 8ч. Характеристика вида спорта Легкая атлетика как вид спорта. Краткая историческая справка ее становления и развития. Положительное влияние занятий легкой атлетикой на укрепление здоровья и развития физических	1

	качеств.	
2	Бег с ускорением до 30 м	1
3	челночный бег 3х10 м	1
4	эстафеты с ускорением до 60 м	1
5	бег на результат 60 м	1
6	Равномерный бег до 20 минут, контрольный бег 300-500м.	1
7	Равномерный бег до 20 минут, контрольный бег 300-500м.	1
8	Прыжок с 9-11 шагов разбега	
9	Гимнастика 13 ч. Характеристика вида спорта История гимнастики. Основная гимнастика, спортивная гимнастика, художественная гимнастика, аэробика, спортивная акробатика. Правила безопасности и страховка во время занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физических упражнений.	1
10	Организуемые команды и приемы: передвижение в колонне с изменением длины шага по команде «Короче шаг», «Полный шаг», «Полшага»; выполнение команд на месте: «Полповорота налево», «Полповорота направо».	1
11	Сочетания движения руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями и поворотами. Общеразвивающие упражнения в парах.	1
12	Организуемые команды и приемы: передвижение в колонне с изменением длины шага по команде «Короче шаг», «Полный шаг», «Полшага»; выполнение команд на месте: «Полповорота налево», «Полповорота направо».	1
13	Юноши: кувырок вперед в стойку на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами. Девушки: мост, кувырок назад в полушпагат, стилизованные прыжки на месте и с продвижением вперед. Мост и поворот в упор присев.	1
14	Юноши: кувырок вперед в стойку на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами. Девушки: мост, кувырок назад в полушпагат, стилизованные прыжки на месте и с продвижением вперед. Мост и поворот в упор присев.	1
15	Юноши: кувырок вперед в стойку на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами. Девушки: мост, кувырок назад в полушпагат, стилизованные прыжки на месте и с продвижением вперед. Мост и поворот в упор присев.	1
16	Юноши: кувырок вперед в стойку на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами. Девушки: мост, кувырок назад в полушпагат, стилизованные прыжки на месте и с продвижением вперед. Мост и поворот в упор присев.	1
17	Лазание по канату в два приема, сгибание - разгибание рук в упоре лежа, поднимание туловища из положения лежа. Прыжки с места в глубину. Полоса препятствий. Упражнения общей физической подготовки.	1
18	Лазание по канату в два приема, сгибание - разгибание рук в упоре лежа, поднимание туловища из положения лежа. Прыжки с места в глубину. Полоса препятствий. Упражнения общей физической подготовки.	1
19	Лазание по канату в два приема, сгибание - разгибание рук в упоре лежа, поднимание туловища из положения лежа. Прыжки с места в глубину. Полоса препятствий. Упражнения общей физической подготовки.	1
20	Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.	1
21	Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.	1
22	Спортивные игры Баскетбол 11 ч.	1

	Характеристика вида спорта История баскетбола. Основные правила игры, основные приемы игры. Правила безопасности игры в баскетбол.	
23	Стойка игрока. Перемещение в стойке приставным шагом, боком, лицом и спиной по ходу движения. Остановка в шаге, остановка прыжком.	1
24	Взаимодействие дух игроков «Отдай мяч и выйди»	1
25	Ловля и передача двумя руками от груди и одной от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в паре, тройках).	1
26	Ловля и передача двумя руками от груди и одной от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в паре, тройках).	1
27	Комбинации из вышеуказанных основных элементов передвижения.	1
28	Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойках на месте и в движении по прямой с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления	1
29	Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.	1
30	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения) без сопротивления защитника при максимальном расстоянии 3,6 м и 4,8м	1
31	Комбинация из основных элементов: ловля, передача, ведение, бросок	1
32	Вырывание и выбивание мяча, перехват мяча	1
33	Волейбол 11 ч. Характеристика вида спорта История волейбола, основные правила игры в волейбол, основные приемы игры в волейбол. Правила безопасности при игре волейбол.	1
34	Передача двумя руками через сетку с отбиванием мяча снизу двумя руками после перемещения вперед. Учебная игра	1
35	Передача двумя руками через сетку с отбиванием мяча снизу двумя руками после перемещения вперед. Учебная игра	1
36	Передача двумя руками через сетку с отбиванием мяча снизу двумя руками после перемещения вперед. Учебная игра	1
37	Передача двумя руками через сетку с отбиванием мяча снизу двумя руками после перемещения вперед. Учебная игра	1
38	Передача двумя руками через сетку с отбиванием мяча снизу двумя руками после перемещения вперед. Учебная игра	1
39	Передача двумя руками через сетку с отбиванием мяча снизу двумя руками после перемещения вперед. Учебная игра	1
40	Передача двумя руками через сетку с отбиванием мяча снизу двумя руками после перемещения вперед. Учебная игра	1
41	Передача двумя руками через сетку с отбиванием мяча снизу двумя руками после перемещения вперед. Учебная игра	1
42	Передача двумя руками через сетку с отбиванием мяча снизу двумя руками после перемещения вперед. Учебная игра	1
43	Передача двумя руками через сетку с отбиванием мяча снизу двумя руками после перемещения вперед. Учебная игра	1
44	Футбол 9 ч. Характеристика вида спорта История футбола, основные правила игры в футбол, основные приемы игры в футбол. Правила безопасности при игре футбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок.	1
45	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных	1

	элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения)	
46	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой. Удары по воротам указанными способами на точность попадания мячом в цель.	1
47	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменений позиций игроков. Нападения в игровых заданиях с атакой и без атаки на ворота. Игра по упрощенным правилам	1
48	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения)	1
49	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой. Удары по воротам указанными способами на точность попадания мячом в цель.	1
50	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменений позиций игроков. Нападения в игровых заданиях с атакой и без атаки на ворота. Игра по упрощенным правилам	1
51	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменений позиций игроков. Нападения в игровых заданиях с атакой и без атаки на ворота. Игра по упрощенным правилам	1
52	Игра по упрощенным правилам	1
53	Этнокультурные виды спорта, спортивные и подвижные игры 4 ч. Подвижные национальные игры: «Пестрая палочка» (чохыр ағас),	1
54	«Охотники» (ан, чылар).	1 1
55	Лапта: передачи в движении, с поворотом, кувырком. Учебная двусторонняя игра.	1
56	Лапта: передачи в движении, с поворотом, кувырком. Учебная двусторонняя игра.	1
57	Легкая атлетика 12 ч. Бег с ускорением до 30 м	1
58	челночный бег 3х10 м	1
59	эстафеты с ускорением до 60 м	1
60	бег на результат 60 м	1
61	Равномерный бег до 20 минут, бег 300-500м.	1
62	Зачет в соответствии с рекомендованными нормативами физического развития	1
63	Прыжок с 9-11 шагов разбега	1
64	Равномерный бег до 20 минут, контрольный бег 300-500м.	1
65	Лапта	1
66	Лапта	1

67	Лапта	1
68	Лапта	1

**Тематическое планирование
8 класс**

№ п.п.	Наименование раздела, темы программы Тема урока	Ко л. ча с.
1	Легкая атлетика 8ч. Характеристика вида спорта Легкая атлетика как вид спорта. Краткая историческая справка ее становления и развития. Положительное влияние занятий легкой атлетикой на укрепление здоровья и развития физических качеств. Метание с 1 – 3 шагов, в цель с 10 -12 м, движущуюся цель, на дальность с 4– 5 шагов с утяжеленным мячом –150 гр	1
2	Высокий старт с упором на одну руку (или низкий старт) до 30м , челночный бег 3x10 м	1
3	бег с ускорением от 50 м до 80 м	1
4	скоростной бег до 70 м,	1
5	бег на результат 60 м	1
6	Равномерный бег до 20 минут,	1
7	контрольный бег 300-500м	1
8	Прыжок в длину с места	1
9	Гимнастика 11 ч. Характеристика вида спорта История гимнастики. Основная гимнастика, спортивная гимнастика, художественная гимнастика, аэробика, спортивная акробатика. Правила безопасности и страховка во время занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физических упражнений.	1
10	Выполнение команды: «Прямо», повороты в движении направо и налево.	1
11	Сочетания движения руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями и поворотами. Общеразвивающие упражнения в парах.	1
12	Сочетания движения руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями и поворотами. Общеразвивающие упражнения в парах.	1
13	Юноши: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок вперед; стойка на голове и руках. Девушки: равновесие на одной ноге; выпад вперед, кувырок вперед.	1
14	Юноши: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок вперед; стойка на голове и руках. Девушки: равновесие на одной ноге; выпад вперед, кувырок вперед.	1
15	Юноши: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок вперед; стойка на голове и руках. Девушки: равновесие на одной ноге; выпад вперед, кувырок вперед.	1
16	Юноши: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок вперед; стойка на голове и руках. Девушки: равновесие на одной ноге; выпад вперед, кувырок вперед.	1
17	Лазание по канату в два приема. сгибание - разгибание рук в упоре лежа, поднимание туловища из положения лежа. Прыжки с места в глубину. Полоса	1

	препятствий. Упражнения общей физической подготовки.	
18	Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления. Скиппинг с места, с забеганием	1
19	Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления. Скиппинг с места, с забеганием	1
20	Спортивные игры Баскетбол 11 ч. Характеристика вида спорта История баскетбола. Основные правила игры, основные приемы игры. Правила безопасности игры в баскетбол.	1
21	Стойка игрока. Перемещение в стойке приставным шагом, боком, лицом и спиной по ходу движения. Остановка в шаге, остановка прыжком	1
22	Вырывание и выбивание мяча, перехват мяча	1
23	Ловля и передача двумя руками от груди и одной от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в паре, тройках), но с пассивным сопротивлением соперника и совершенствование в освоенных упражнениях	1
24	Ловля и передача двумя руками от груди и одной от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в паре, тройках), но с пассивным сопротивлением соперника и совершенствование в освоенных упражнениях	1
25	Комбинации из вышеуказанных основных элементов передвижения.	1
26	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойках на месте и в движении по прямой с изменением направления движения и скорости; ведущей и не ведущей рукой.	1
27	Совершенствование усвоенных упражнений. Броски одной и двумя руками в прыжке.	1 1
28	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях в одну корзину. Нападение быстрым прорывом. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через заслон (в 8 классе). Взаимодействие трех игроков	
29	Комбинация из основных элементов: ловля, передача, ведение, бросок	1
30	Игра в баскетбол	1
31	Волейбол 11 ч. Характеристика вида спорта История волейбола, основные правила игры в волейбол, основные приемы игры в волейбол. Правила безопасности при игре волейбол.	1
32	Передача мяча сверху двумя руками, передача мяча снизу, прием подачи	1
33	Передача мяча сверху двумя руками, передача мяча снизу, прием подачи	1
34	Передача мяча сверху двумя руками, передача мяча снизу, прием подачи	1
35	Передача мяча сверху двумя руками, передача мяча снизу, прием подачи	1
36	учебная двухсторонняя игра.	1
37	учебная двухсторонняя игра	1
38	учебная двухсторонняя игра	1
39	учебная двухсторонняя игра	1
40	учебная двухсторонняя игра	1
41	учебная двухсторонняя игра	1
42	Футбол 9 ч. Характеристика вида спорта История футбола, основные правила игры в футбол, основные приемы игры в футбол. Правила безопасности при игре футбол.	1

	Подвижные игры для освоения передвижения и остановок.	
43	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1
44	Удар по катящемуся мячу внешней , внутренней стороной подъема, носком, средней частью подъема, серединой лба (по летящему мячу). Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом.	1
45	Удар по катящемуся мячу внешней , внутренней стороной подъема, носком, средней частью подъема, серединой лба (по летящему мячу). Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом.	1
46	Совершенствование тактики игры. Учебная игра.	1
47	Совершенствование тактики игры. Учебная игра.	1
48	Совершенствование тактики игры. Учебная игра.	1
49	Совершенствование тактики игры. Учебная игра.	1
50	Совершенствование тактики игры. Учебная игра.	1
51	Этнокультурные виды спорта, спортивные и подвижные игры 4 ч. Хакасские народные единоборства и состязания: «Рукоборье» (холл пазых),	
52	Хакасские народные единоборства и состязания: «Перетягивание ремнем» Стрельба из лука	
53	Хакасские народные единоборства и состязания: Перетягивание палкой (ағаснан тартыс),	1
54	Хакасские народные единоборства и состязания: Метание аркана, «Свали соперника».	1
55	Легкая атлетика 14 ч. Высокий старт с упором на одну руку (или низкий старт) до 30м , челночный бег 3x10 м	1
56	бег с ускорением от 50 м до 80 м	1
57	скоростной бег до 70 м,	1
58	бег на результат 60 м	1
59	бег с ускорением от 50 м до 80 м	1
60	контрольный бег 300-500м	1
61	Прыжок в длину с места	1
62	Зачет в соответствии с рекомендованными нормативами физического развития	1
63	скоростной бег до 70 м,	1
64	Равномерный бег до 20 минут,	1
65	лапта	1
66	лапта	1
67	лапта	1
68	лапта	

Тематическое планирование

9 класс

№ п.п	Наименование раздела, темы программы Тема урока	Ко
-------	--	----

		Л. ча с.
1	Легкая атлетика 10 ч. Характеристика вида спорта Легкая атлетика как вид спорта. Краткая историческая справка ее становления и развития. Положительное влияние занятий легкой атлетикой на укрепление здоровья и развития физических качеств.	1
2	Высокий старт с упором на одну руку (или низкий старт) до 30м	1
3	челночный бег 3x10 м	1
4	бег с ускорением от 50 м до 80 м скоростной бег до 70 м	1
5	Метание теннисного мяча и мяча весом 150 гр. С 4 -5 бросковых шагов с ускоренного и полного разбега на дальность, в движущуюся цель	1
6	Равномерный бег до 20 минут	1
7	контрольный бег 300-500м	1
8	Прыжок с 11-13 шагов разбега	1
9	Прыжок в длину с места	1
10	бег на результат 60 м	1
11	Спортивные игры Баскетбол 11 ч. Характеристика вида спорта История баскетбола. Основные правила игры, основные приемы игры. Правила безопасности игры в баскетбол.	1
12	Стойка игрока. Перемещение в стойке приставным шагом, боком, лицом и спиной по ходу движения. Остановка в шаге, остановка прыжком.	1
13	Стойка игрока. Перемещение в стойке приставным шагом, боком, лицом и спиной по ходу движения. Остановка в шаге, остановка прыжком.	1
14	Комбинации из вышеуказанных основных элементов передвижения.	1
15	Ловля и передача двумя руками от груди и одной от плеча на месте и в движении	1
16	без сопротивления защитника (в паре, тройках), но с пассивным сопротивлением соперника и совершенствование в освоенных упражнениях	1
17	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойках на месте и в движении по прямой с изменением направления движения и скорости; ведущей и не ведущей рукой.	1
18	Совершенствование усвоенных упражнений. Броски одной и двумя руками в прыжке.	1
19	Вырывание и выбивание мяча, перехват мяча Комбинация из основных элементов: ловля, передача, ведение, бросок	1
20	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях в одну корзину. Нападение быстрым прорывом. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через заслон. Взаимодействие трех игроков.	1
21		
22	Игра в баскетбол	1
23	Гимнастика 11 ч. История гимнастики. Основная гимнастика, спортивная гимнастика, художественная гимнастика, аэробика, спортивная акробатика. Правила безопасности и страховка во время занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физических упражнений.	1

24	Переход с шага на месте, на ходу в шеренге и в колонне. Перестроение из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении.	1
25	Сочетания движения руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями и поворотами. Общеразвивающие упражнения в парах.	1
26	Акробатические упражнения Юноши: из основной стойки кувырок вперед в стойку на лопатках, упор присев, встать, из основной стойки прыжком в упор присев, кувырок назад в упор ноги врозь. Девушки: Мост и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад, равновесие на одной ноге, выпад вперед, кувырок вперед.	1 1
27	Акробатические упражнения Юноши: из основной стойки кувырок вперед в стойку на лопатках, упор присев, встать, из основной стойки прыжком в упор присев, кувырок назад в упор ноги врозь. Девушки: Мост и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад, равновесие на одной ноге, выпад вперед, кувырок вперед.	1
28	Акробатические упражнения Юноши: из основной стойки кувырок вперед в стойку на лопатках, упор присев, встать, из основной стойки прыжком в упор присев, кувырок назад в упор ноги врозь. Девушки: Мост и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад, равновесие на одной ноге, выпад вперед, кувырок вперед.	1
29	Акробатические упражнения Юноши: из основной стойки кувырок вперед в стойку на лопатках, упор присев, встать, из основной стойки прыжком в упор присев, кувырок назад в упор ноги врозь. Девушки: Мост и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад, равновесие на одной ноге, выпад вперед, кувырок вперед.	1
30	Акробатические упражнения Юноши: из основной стойки кувырок вперед в стойку на лопатках, упор присев, встать, из основной стойки прыжком в упор присев, кувырок назад в упор ноги врозь. Девушки: Мост и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад, равновесие на одной ноге, выпад вперед, кувырок вперед.	1
31	Акробатические упражнения Юноши: из основной стойки кувырок вперед в стойку на лопатках, упор присев, встать, из основной стойки прыжком в упор присев, кувырок назад в упор ноги врозь. Девушки: Мост и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад, равновесие на одной ноге, выпад вперед, кувырок вперед.	1
32	Лазание по канату в два приема, гимнастической лестнице. Подтягивание, сгибание - разгибание рук в упоре лежа, поднимание ног на гимнастической лестнице, поднимание туловища из положения лежа. Прыжки с места в глубину. Полоса препятствий. Упражнения общей физической подготовки.	1
33	Скиппинг Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления. Скиппинг с места, с забеганием	1
34	Футбол 9 ч.	

	Характеристика вида спорта История футбола, основные правила игры в футбол, основные приемы игры в футбол. Правила безопасности при игре футбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок.	1
35	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1
36	Удар по катящемуся мячу внешней , внутренней стороной подъема, носком, средней частью подъема, серединой лба (по летящему мячу). Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом.	1
37	Удар по катящемуся мячу внешней , внутренней стороной подъема, носком, средней частью подъема, серединой лба (по летящему мячу). Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом.	1
38	Совершенствование тактики игры. Учебная игра.	1
39	Совершенствование тактики игры. Учебная игра.	1
40	Совершенствование тактики игры. Учебная игра.	1
41	Совершенствование тактики игры. Учебная игра.	1
42	Совершенствование тактики игры. Учебная игра.	1
43	Этнокультурные виды спорта, спортивные и подвижные игры 4 ч. «Пёстрая юла» (чохыр пырлаас).	1
44	Настольные игры: «Тобит», «Пёстрая кость»(чохыр сөөк), «Пёстрая палочка» (чохыр ағас),	1
45	Упражнения с тяжестями: «Поднятие партнера» (кізі хапханы), «Поднятие камня» (тас хапханы), «Перебрасывание через забор» (хана азыра тастааны), «Хождение с гириями» (соортеп пазыс).	1
46	Настольные игры: «Тобит», «Пёстрая кость»(чохыр сөөк), «Пёстрая палочка» (чохыр ағас), «Пёстрая юла» (чохыр пырлаас).	1
47	Упражнения с тяжестями: «Поднятие партнера» (кізі хапханы), «Поднятие камня» (тас хапханы), «Перебрасывание через забор» (хана азыра тастааны), «Хождение с гириями» (соортеп пазыс).	1
48	Волейбол 13 ч. Характеристика вида спорта История волейбола, основные правила игры в волейбол, основные приемы игры в волейбол. Правила безопасности при игре волейбол	1
49	Передача мяча сверху двумя руками, передача мяча снизу, прием мяча, отскочившего от сетки;	1
50	Передача мяча сверху двумя руками, передача мяча снизу, прием мяча, отскочившего от сетки;	1
51	прием подачи и первая передача к сетке в зону 3;	1
52	прямой нападающий удар; блокирование нападающего удара;	1
53	прямой нападающий удар; блокирование нападающего удара; учебная двухсторонняя игра.	1
54	верхняя прямая подача; учебная двухсторонняя игра.	1
55	верхняя прямая подача; игры и эстафеты с элементами волейбола, учебная двухсторонняя игра.	1
56	верхняя прямая подача; игры и эстафеты с элементами волейбола, учебная двухсторонняя игра.	1
57	игры и эстафеты с элементами волейбола,	1

58	игры и эстафеты с элементами волейбола,	1
59	учебная двухсторонняя игра.	1
60	учебная двухсторонняя игра.	1
61	Легкая атлетика 6 ч. Зачет в соответствии с рекомендованными нормативами физического развития	1
62	Высокий старт с упором на одну руку (или низкий старт) до 30м челночный бег 3x10 м	1
63	бег с ускорением от 50 м до 80 м скоростной бег до 70 м Равномерный бег до 20 минут	1
64	Метание теннисного мяча и мяча весом 150 гр. С 4 -5 бросковых шагов с ускоренного и полного разбега на дальность, в движущуюся цель	1
65	Высокий старт с упором на одну руку (или низкий старт) до 30м	1
66	Равномерный бег до 20 минут	1